

Atlantik'ten gelen lezzet

portekiz mutfagi



sonbahar
retoları

Stockholm

Kuzeyin Venedik'i

ROYAL
BADEMLİ



Amacımız
Hayallerinize
Dokunmanız...



 **CNS YAPI**

0224 241 66 11
www.cnsyapi.com

Royal Bademli 'de bir eviniz olsun;
4 odalı ve her odanın banyosu.
sadece size ait bir kapalı otoparkı.
2 katlı ve bahçesinde havuzu,
site içinde ama müstakil olsun.

Daha da önemlisi: en yüksek kaliteye sahip olsun...
Bu özel projede yerinizi ayırmak için acele edin.

www.royalbademli.com



**BÜYÜK
İŞLER
BÜYÜK
GÜVENCE
İSTER**

All Risk

sigorta.mka.com.tr

since **1956**

MKA Sigorta Aracılık A.Ş.

MKA İplik Sanayi Ticaret A.Ş.

MKA Mensucat San. Tic. Ltd. Şti

Alaaddinbey Mh. İzmir yolu Cd. No:305/7 Nilüfer/BURSA Tel: +90 224 413 75 55

Faks: +90 224 413 99 55 sigorta@mka.com.tr sigorta.mka.com.tr

DIZANI

Home



Süleymaniye Mahallesi Babacan Cad. No:27 Bursa Eskişehir Karayolu Kalburt Mevkii İNEGÖL/BURSA
Telefon: 0224 722 23 23 info@dizani.com.tr www.dizanihome.com



İDAS

1965'ten beri

İyi uykular

**Türkiyenin en büyük İdaş showroomu
İnegöl Mobilya Center'da açıldı.**

Süleymaniye Mahallesi Babacan cad. No:25 Mobilya Center A blok 1-6 İNEGÖL/BURSA

Telefon: 0224 777 05 54

www.homeandberry.com



3+1 Daire
5+2 Daire
seçenekleri





MUDANYA PIRLANTA PARK

HAYAT PIRLANTA PARK'TA BAŞLADI!

Keyifli Bahçeler | Havuz / Çocuk Havuzu | Kapalı - Açık Otopark
7/24 Site Güvenliği | Sosyal Alanlar | Kafeterya | Koşu Parkuru



mudanyaradios.com

Gsm 1 : 0532 388 34 37
Gsm 2 : 0551 599 10 18
Satış Ofisi : 0224 251 18 18

Halitpaşa Mh. Değirmendere Mevkii
Yumurtatepe Cd. 34. Sk. No: 15 Mudanya /BURSA
www.urayinsaat.com.tr | www.pirlantapark.com.tr


Uray İnşaat

Siz beni bir de
yemek masasıyken görün!



**AHŞABI
KONUŞTURUR**

İzmir Yolu No: 178/1 (Beşevler Metro İstasyonu) Nilüfer / BURSA +90 (224) 443 09 90

www.safamobilya.com    / safamobilya

safa[®]
MOBİLYA & TASARIM OFİSİ

Gayrimenkul yatırımda **profesyonel yaklaşım**

Kurulduğumuz günden bu yana asla taviz vermediğimiz, dürüst ve şeffaf çalışma ilkelerimiz doğrultusunda müşterilerimize kazandırıyor, portföyümüze her gün yenilerini eklemenin gururunu yaşıyoruz.

Gelin, gayrimenkul yatırımınızda profesyonellerle çalışın, güvenle kazanmanın huzurunu yaşayın.



RE/MAX
Beyaz

nef
satış noktası

249 16 16

Mudanya Yolu Esentepe Mh. Esenkent Sitesi A/2 Blok No: 173
Nilüfer / BURSA Tel: 0 224 249 16 16 Faks: 0 224 245 35 25

www.remax.com.tr/beyaz



KASIM 2017



34
AVOKADO

60
BOLU'DA
NE YEMELİ?

76
SONBAHAR
ROTALARI

84
MİGRENDEN
BOTOKS
TEDAVİSİ



40
STOCKHOLM



52
BUSE

88
BİBERİYENİN
FAYDALARI

92
7 ÜLKE
7 METROPOL

98
TAVACI
REFİK



68
PORTEKİZ
MUTFAĞI

106
BURSA
BIÇAK
MÜZESİ

112
ENGLISH

BURULAŞ

BUDO yaşam

Yönetim

İmtiyaz Sahibi BURULAŞ A.Ş. Adına
Genel Müdür
Levent Fidansoy

Yönetim Yeri

BursaRay İşletme Merkezi, 16130 Odunluk
Mahallesi İzmir Yolu Nilüfer, Bursa Türkiye
0850 850 99 16 www.burulas.com.tr

Yayın Kurulu

Nur Köse
Av. Canan Devrim Engin/Hukuk Danışmanı

Yayın Danışmanı

Fehim Ferik

Yayın Koordinasyon

Ahmet Akhan
İbrahim Büyükkuran
Evren Eren
Ceyda Kıran

Editorial ve Reklam



bir
Sinerji Grup
markasıdır

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu Müdür)

Yavuz Temel
yavuz@sinerjigrup.com

Reklam ve Pazarlama Grup Direktörü

Sevil Armağan
sevil@sinerjigrup.com

Yayın Koordinatörü

Gökrem Gülcü
gokrem@sinerjigrup.com

Reklam ve Rezervasyon

Faruk Murat
faruk@sinerjigrup.com

Görsel Yönetmen

Didem Siyahkaş

Grafik Tasarım

Ezgi Beceni, Hakan Baykul

Editörler

Fatih Şamlı, Kemal Aydın, Merve Nur Üner

Yönetim Yeri

Uğevler Mh. Uğevler Cd. No: 31 Nilüfer / BURSA
0.224 252 52 24
sinerji@sinerjigrup.com
www.sinerjigrup.com

Baskı-Cilt

İMAK OFSET BASIM YAYIN Tic. ve San. Ltd. Şti.
Merkez Mh. Atatürk Cd. Göl Sk. No:1
Yenibosna Bahçelievler İstanbul TÜRKİYE
Tel: 0212 666 49 97 www.imakofset.com.tr

Reklamlar, reklam veren şirketlerin
sorumluluğundadır.

Dergimizde yayımlanan yazı ve fotoğraflar,
yayıncının izni alınarak, kaynak belirtilerek, tam veya
özet alıntı yapılarak kullanılabilir.

Yayın Türü: Yırcı sürürlü aylık dergi

Kapak Fotoğrafı: 123rf



merhaba

Levent FİDANSOY
Burulaş Genel Müdürü

BURULAŞ, tek yetkili ulaşım firması olarak hizmet verdiği Bursa/Sabiha Gökçen Havalimanı hattında, tüm diğer faaliyetlerinde olduğu gibi, yolcularına konforu sunuyor. Filosuna kattığı Mercedes Tourismo'ların ferah ortamı, ergonomik koltukları ile yolculuğu keyfe dönüştürüyor, kara yolculuğunda alışık olunmayan tüm teknolojik yeniliklerle fark yaratıyor. Bursa Terminali Bilet Satış Ofisinde yer alan led ekranlardan, Sabiha Gökçen Havalimanı uçuş bilgileri ile yoldaki otobüslerin lokasyonlarını anlık olarak takip edebilmenizi sağlıyor, internetten alınan biletlerin basımı için self servis bilet basım cihazlarını konumlandırıyoruz. Yolculuk esnasında film izlemek, sevdikleriyle iletişim kurmak ya da çektiği fotoğrafları sosyal medyada paylaşmak isteyenler için, araçlarda ücretsiz wi-fi hizmetinin altyapı çalışmalarını başlatıyor, diğer kara taşımacısı firmalara da liderlik etmek, örnek olmak amacıyla şevkle çalışıyoruz.

Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan uçacak tüm BBBUS yolcularına, Bursa Şehirlerarası Otobüs Terminali'nde avantajlı otopark hizmeti de bir diğer ayrıcalık. Aracınızı Bursa Terminali'ne park edin ve yolculuğunuza BBBUS'la devam edin, ilk 24 saat ücretsiz, 24 saatten uzun parklanmalar ise çok avantajlı. Uçak yolculuğu, güvenlik kontrolü, check-in stresine Sabiha Gökçen Havalimanı'nda park yeri arama telaşını eklemeyin.

Aracınızı Bursa Terminali'ne park edin ve kendinizi Burulaş'ın tecrübeli kaptanlarına emanet edin.

Ulaşımın hızını iletişime taşıdık ve 0-546-850 99 16 nolu Whatsapp hattını 29.09.2017 tarihinde devreye aldık. BURULAŞ'ın tüm faaliyetleriyle ilgili şikayet, öneri, bilgi edinme ve bilet satışı taleplerinize cevap verilen 0-850-850 99 16 nolu ulaşım hattının alternatifi, Whatsapp hattı ile tüm cevaplar, haftanın her günü 07:30-23:30 saatleri arasında artık cebinizde. Ulaşım ile ilgili tüm sorularınız için dilerseniz çağrı merkezini arayın, dilerseniz Whatsapp uygulamasından iletişime geçin. Başlattığımız bir diğer uygulama ile tüm şehir içi toplu taşıma araçlarına, saat sınırlaması olmaksızın, yolcuların katlanmış bisikletleriyle binmelerini teşvik ediyoruz. BURULAŞ yetkilileri olarak, şehir içinde bisiklet kullanımının yaygınlaştırılmasını, trafikte daha fazla saygı görmesi için kamuoyu oluşturulmasını ve toplumun her kesiminde kabul görmesini amaçlıyoruz. Doğa ve bisiklet severlere, Bursaray Emek İstasyonu/ Mudanya hattında hizmet veren 1M ile Bursaray Emek İstasyonu/Güzelyalı hattında hizmet veren 2/ GM araçlarına bisiklet taşıyıcı aparatların takılmaya başladığını müjdeliyor, herkese egzoz dumanı ve gürültünün tetiklediği sağlık sorunlarından mümkün olduğunca uzak bir yaşam diliyoruz. İyi seyirler...



#BeBrilliant

SONBAHAR KOLEKSİYONU İLE
TARZINIZI REMIX'LEYİN


SWAROVSKI

SWAROVSKI.COM

SURYAPI MARKA
AVM'DE AÇILDIK

ODUNLUK MAH, AKADEMİ CAD
SURYAPI MARKA AVM
KAT:1 NİLÜFER BURSA
0224 502 23 43



PREMIUM PROJE

3+1 • 4+1 Dupleks • 3+1 Dupleks
Daire ve

Cadde Üstü Dükkan Seçenekleri

5000 m² Sosyal Alan Her Daireye Özel Kapalı Otopark Kapalı Yüzme Havuzu
Fitness Salonu Türk Hamamı Çocuk Oyun Alanı Toplantı Salonu
Sinema Salonu 7/24 Özel Güvenlik Düşük Aidat

Ataevler
Emek 23
Modern

Ortak Alanların Elektrikçi Güneşten
Suyu Yağmurdan

f / mersangroup

www.mersangroup.com

444 2 056
0549 616 16 24



albüm



Serdar Ortaç

Cimbız

Serdar Ortaç, her zaman olduğu gibi, büyük bir titizlik ve itina ile tamamladığı albümüyle, dinleyicilerle buluştu. "Cimbız" albümünde, anla sanatçı bu kez, sözleri ve müzikleri kendisine ait parçalar dışında, birçok ortak çalışmaya da yer verdi. Toplam 12 şarkıdan oluşan, mix ve masteringi, Digilog by Tc stüdyosunda, işinin duayeni Tarık Ceran tarafından hazırlanan albümde, başarılı aranjör Tarık İster' in 10 parçada, Okay Barış' ın söz ve müziği Tuğrul Eylül Cerrahoğlu' na ait "Posta Güvercini" adlı parçasında, Hakan Yelbiz ve Mustafa İpekçioğlu'nun ise sözü ve müziği Serdar Ortaç'a ait "Bırakın" adlı parçada, birbirinden keyifli aranjeleri bulunuyor. Mixi Gökhan Erken tarafından yapılan, sözü ve müziği yine Serdar Ortaç'a, ait "Tilki" parçası da keyifle dinlenecekler arasında.



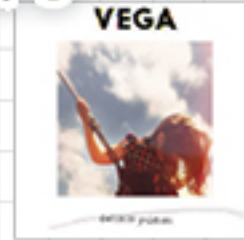
top 10



1. Ağlar mıyım? Ağlamam - Ziynet Sali
2. Vermem Seni Ellere - Oğuzhan Koş
3. Dönersen Isık Çal - Manuş Baba
4. Eteği Belinde - Manuş Baba
5. İnceden İnceden - Tuğba Yurt
6. Havalı Yarım - Serdar Ortaç
7. Cimbız - Serdar Ortaç
8. Koştum Hekime - Burak King
9. Sen Olsan Bari - Aleyna Tilki
10. Sıfır Tolerans - Hadise



çok satanlar



VEGA
Delinin Yıldızı



MANUŞ BABA
Dönersen
Isık Çal



KORAY AVCI
Sonra Dersin Ki



AHMET ASLAN
KEMAL DİNÇ
Duo



HADİSE
Şampiyon



EMRE ALTUĞ
Yıldırım Gürses
Şarkıları

Ayrıcalıklı Üye Kartı

Ayrıcalıklı Üye Kartı

AVANTAJLAR DÜNYASI SİZ ÜYELERİMİZİ BEKLİYOR!



btso.biz |    btso.biz





Rotasız Seyyah Yol Hikayeleri 2

Künye

Yazar: Mehmet Genç
Sayfa Sayısı: 984
Yayınevi: Ephesus Yayınları



Dünyayı karış karış gezmeye başlayıp, kısa sürede Rotasız Seyyah adıyla internette fenomen haline gelen, fotoğraf projeleriyle gerek yurt içinde, gerekse BBC, The Telegraph ve Der Spiegel gibi gazete ve dergilerde adından söz ettiren Mehmet Genç, büyük beğeni toplayan ilk kitabının ardından yeni maceralarıyla bir kez daha okurların karşısına çıkıyor. Sizler de bu kitabı okurken Tacikistan'ın Pamir Dağları'nda yaşayan Pamir Kırgızı Türklerinin çadırlarına misafir olup, Kırgızistan'daki 7134 metre rakımlı Lenin Zirvesi'ne tırmanacak; Afganistan'daki bir Taliban karargâhına girip, belki en az Mehmet kadar korkup heyecanlanacaksınız. İran polisleri tarafından ajan olduğu düşünüldükçe sorguya çekildiğinde şaşkınlığınızı gizleyemeyecek, çadırlarda yaşayan Kaşkay Türkleriyle yaptığı Türkçe sohbetlere dâhil olduğunuzda ise yazı yazan galdığınız fark edeceksiniz.



çok satanlar



Uzaylılar
JIM AL-KHALILI



Korkma! İyi Bir Annesin
SANİYE BENCİK KANGAL



Anlatsam Geçer Mi?
SILA GENÇOĞLU



Kırmızı Piyano
JOSH MALERMAN

Keyifli Tatlar



Kahve6
Cafe & Bistro

ATATÜRK KENT MEYDANI
Tabaklar Mah. Hüsnü Eken Sok. No:16/1
Karacabey BURSA

☎ 0224 677 00 61

f kahve6.karacabey



Mutluluk Zamanı



Künye

Vizyon Tarihi: 10 Kasım 2017
Tür: Komedi, Romantik
Yönetmen: Şenol Sönmez

Yapımını NuLook'un, yapımcılığını Muzaffer Yıldırım'ın yaptığı, yönetmenliğini Şenol Sönmez'in senaryosunu ise anla oyuncu Buğra Gölsoy ve Ali Erkan Ersezer'in kaleme aldığı 'Mutluluk Zamanı' filminde asıl sevginin, mükemmelliyyette değil kusurların içinde saklı olduğu anlatılıyor. Filmde; geçmişle yüzleşmeden kendi mükemmel hayatını yaratan Mert ve tüm hayatını geçmişinde yaşadıkları üzerine kuran Ada'nın yolları sürpriz bir şekilde kesişir. Kendisini hep kaybeden biri olarak gören Ada'nın ağabeyi Tarık'ın hayatı ise Mert ile tanıştığında bambaşka bir hal alır. Romantik komedi türündeki filmin başrolünde Kiralık Aşk dizisinde canlandırdıkları Ömer ve Defne karakterleriyle büyük başarı yakalayan Barış Arduç ve Elçin Sangu yer alıyor.



vizyondakiler

KARDAN ADAM



MUCİZE



DÜNYANIN EN GÜZEL KOKUSU 2



KARDEŞİM BENİM 2





GENÇ
BEYİNLERİN
YENİ
YAŞAM
EVRENİ



KÜTAHYA

www.astrokampus.com



Fil Adam



Künye

Yönetmen: David Lynch
Tür: Biyografi, Dram
Yapım: 1980

David Lynch, yönetmenliğini yaptığı, 8 dalda Oscar adayı filmi 19. yüzyıl Londra'sındaki Joseph Merrick'in gerçek ve şaşırtıcı hayat öyküsüne anlatmaktadır. Victoria dönemi İngilteresinde yaşayan Joseph Merrick (John Hurt), ender görülen bir hastalık yazandan ileri derecede şekli bozuk bir bedene ve yüze sahiptir. Gezici bir kumpanyada Fil Adam takma adıyla sergilenmekte ve kafes hayvanı muamelesi gördüğü çok zor bir hayat sürdürmektedir. Dr. Frederick Treves (Anthony Hopkins) adında genç bir cerrah onu içine hapsoldüğü korkunç hayattan kurtarmaya çalışır. Şimdiye dek görmediği kadar iyi muamele gösterilir. Ancak acı ve korku dolu geçmişi Merrick'i halen rahatsız etmektedir. İnsanlara korku veren yazanan altında nazik ve duygusal bir kalbi olan Joseph Merrick'in gerçek yaşam öyküsüdür.



çok satanlar

KEDİ



SÜİKAST



HAYAT



KARA KULE





Park Nilüfer

2+1, 3+1 VE
4+1 DUBLEKS
SEÇENEKLERİYLE



ERGÜNKENT
İN SA AT

Metro ile evinizin önüne kadar ulaşabildiğiniz bir proje düşünün. Uludağ ve şehir manzarasını Nilüfer'in en değerli noktasında yaşayabildiğiniz. 14.100 m²'lik yeşil alanı ile emsalsiz, doğa ile iç içe. Alışkanlıklarınıza rahatça ulaşabileceğiniz, yaşamınızı kolaylaştıracak, her detayı sizin için tasarlanmış eşsiz Park Nilüfer projesi ile sizlere sadece bir ev değil; kaliteli, huzurlu ve rahat bir 'YAŞAM' sunuyoruz. Bursa'nın kalbinde bu ayrıcalıklı yaşam alanında siz de hemen yerinizi alın.



Carrefour Karşısı / Nilüfer
(Eker Park Yanı)

www.ergunkent.com.tr



0533 153 48 76
0533 153 48 77
0533 153 48 78



Sertab'ın Oda Müziği Bursalılarla Buluşuyor



Bu yıl 25. sanat yılını kutlayan Sertab Erener, Kerki Production ve Solfej Organizasyon'un düzenlediği konserler kapsamında seyircisiyle buluşmaya devam

ediyor. Sertab Erener, 13 Kasım Pazartesi saat 21:15'te Bursa Atatürk Kongre Kültür Merkezi Osmangazi Salonu'nda hayranlarıyla bir araya gelecek. 'Sertab'ın Oda

Müziği' projesi ile büyük beğeni toplayan Tark popunun deneyimli sesi Sertab Erener, 25 yıllık sanat hayatındaki en sevilen şarkılarının akustik sunumlarını izleyenlerin beğenisine sunacak. Düzenlemelerini Çağrı Sertel'in yaptığı, 'Sertab'ın Oda Müziği' projesinde anlı sanatçı Sertab Erener'e piyanoda Çağrı Sertel, kemanlarda Deniz İbrahimoglu, Vugav Kurbanov viyolada Çağatay Şahin, viyolenselde Yılmaz Bişer ve kontrbasta Volkan Harsever eşlik edecek.



nerede ne var?



Kırkıdan Sonra
Ataköy Yunus Emre
Kültür Merkezi
Müşfik Kenter
Sahnesi, İstanbul
01.11.2017, 20:30



**Kadın Akli
Erkek Akli**
Tiyatro Ak'la Kara,
İstanbul
02.11.2017, 20:30



Fatih Erkoç
AKKM Orhangazi
Salonu, Bursa
05.11.2017, 20:00



**Cem İşçiler – Komik
Olan Ben Değilim**
BKM Mutfak Çarşısı,
İstanbul
12.11.2017, 20:00



POYRAZLAR

t r a k t ö r



Merkez: Ürünli Mah. Bursa İzmir Yolu Cd. No: 44/H/1 Nilüfer/BURSA Tel: (224) 413 34 15 Fax: (224) 413 34 25

Şube 1: Güzelyalı Siteler Mh. Bursa Asfaltı Cd. No:170/1 Mudanya/BURSA Tel: (224) 550 00 63

Şube 2: Sinanbey Mh. Murat Sk. No: 41 İnegöl/BURSA Gsm: 0533 145 52 00

www.poyrazlartraktor.com.tr

1.

Shea yağı mucizesi

Shea yağı binlerce yıldır Burkina Faso'lu kadınların zorlu iklim koşullarında ellerini ve yüzlerini korumak için kullandığı doğal bakım ürünlerinin içeriği oldu. 1980'lerden bu yana Burkina Faso'lu kadınlar ile yapılan 30 senelik ortaklık sonucu L'OCCITANE Shea yağının gücünü kremlerine taşıdı. Shea meyvesi ısıtıldığında ortaya çıkan özüt ise saç ve ciltteki lipitleri besleyen, yenileyen ve hasar gideren altın renkte bir



esansiyel yağ içeriyor. Ürün gamı genişleyen Shea Yağı serisi, açılışı yeni star ürünü Ultra- Light Body Cream ve yeni Shea Shower Oil ile yapıyor. Yeni geliştirilmiş formül ile Ultra Rich Body Cream ve Shea vücutürün grubunun diğer referansları Shea Fabulous Oil, Shea Ultra Rich Body Lotion, güzelliğin geleceğine doğru yepyeni bir adım atıyor. En kaliteli yağları adil ticaret çerçevesinde alan L'OCCITANE 'ın yeni köpüksü yapılı vücut kremi, Shea'dan beklediğiniz etkilerin hepsine sahip.

2.

Ashley Joy'dan saçlara yeni formül



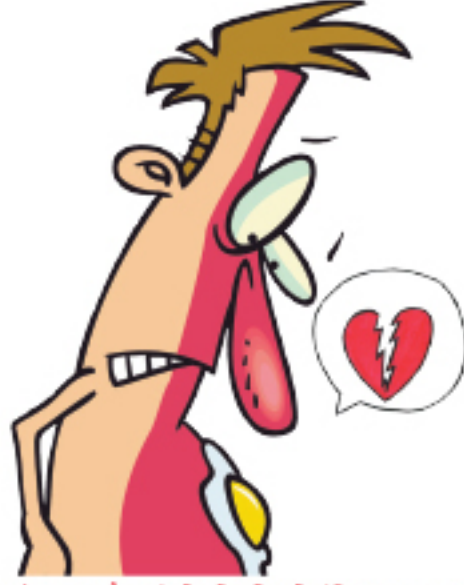
Bedenimiz gibi saçlarımız da yaşılanıyor. Bu durum kendini kimi zaman dökülmelerle, kimi zaman da mat ve sağlıklı bir saçla gösterebiliyor. Nemini ve sağlığını yitiren saçlar, antioksidan etkisi bulunan Ashley Joy Argan ve Zeytinyağlı Şampuan ile yeniden sağlığına kavuşuyor. İçeriğindeki yoğun argan ve zeytinyağı özleriyle gençlik ve sağlık aşılayan şampuan, kırılmalara karşı kalkan görevi üstlenerek saçların daha canlı, sağlıklı ve güçlü olmasını sağlıyor. Saçın uzamasını ve güçlenmesini destekleyen formülüyle saçtaki yıpranmayı gözle görülür şekilde azaltan Ashley Joy Argan ve Zeytinyağlı Şampuan, içeriğindeki argan yağı ile saçlarımızı nemlendirerek daha parlak ve canlı görünmesini sağlıyor. Zeytinyağı ise saç uçlarının kırılmasını önlemeye yardımcı oluyor.

3.

Her tarz için bir kapsül

Kış sezonuna birbirinden zengin kapsül koleksiyonlar ile giriş yapan Koton, her tarzdan kadının dolabında, farklı kapsül koleksiyonları ile yer almaya hazırlanıyor. Koleksiyonlar; Feminine Tailoring, Nomadic ve Tapestry temaları altında sezona sunuluyor. En dikkat çeken Feminine Tailoring koleksiyonu, takım elbise kumaşlarının oluşturduğu maskülen detayları feminenleştiriyor.





BU KIŞ SİZİ VE CEBİNİZİ YAKAN ISITICINIZLA VEDALAŞACAKSINIZ :(



Vigo Konvektör **Akıllı Elektrikli Isıtıcı**

KIŞ AŞKIMIZ :)

SİZİ ZARARLI IŞINLARLA YAKMADAN ISITIR

- Bulunduğu mekanın tamamını ısıtır
- Otomatik açılma ve kapanmaya programlanabilir
- Toz yakmaz, havayı kurutmaz, zararlı ısı ve ışık yaymaz
- Ayaklı veya duvara monte edilerek kullanılabilir
- Her türlü kapalı mekanı sessiz, kokusuz ve hızlı şekilde ısıtır
- Çocuk kilidi ve 3'lü emniyet sistemi ile güvenlidir
- Ortam sıcaklığını ayarlanan dereceye sabitleyecek şekilde çalışarak, enerji tasarrufu ve yüksek düzeyde konfor sağlar
- 500, 1000, 1500, 2000 ve 2500 wattlık farklı güç alternatiflerine sahiptir.

Online Satış:

pratikisinma.com

Vigo bir Mastaş A.Ş. markasıdır.

vigo®
vigotr.com

DOĞRU YERDE DOĞRU FİYATLA KAZANÇLI YATIRIMLARIN ADRESİ KRİSTAL GAYRİMENKUL

2016 yılında Coldwell Banker ile güçlerini birleştiren Kristal Gayrimenkul; konut, lüks konut, ticari, endüstriyel, arsa ve arazi gibi gayrimenkul alım satımlarında sektöründe kaliteli ve güvenilir hizmetin tek adresi konumunda yer alıyor.

Coldwell Banker Kristal, 1906 yılında kurulan, dünyanın ilk ve bugün en büyük global gayrimenkul danışmanlık markası olan Coldwell Banker'in en çok kazanan ve kazandıran şubelerin başında geliyor. Dünya gayrimenkul sektörünün en önemli markası Coldwell Banker'in Türkiye ofisleri arasında defalarca şampiyonluklar yaşadıklarını hatırlatan Kristal Gayrimenkul Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Emrah Özdemir, güven kavramını ticari yaklaşımlarının merkezine oturttuklarını ve bu sayede diğer yaptıkları başarılı çalışmalarla birlikte kısa süre içerisinde sektörün zirvesinde yer aldıklarını ifade etti.

Geniş Yelpazede Kâr Sağlayan Gayrimenkuller

Gayrimenkul sektörü son yıllarda sağladığı yüksek kazançlarla yatırımcı için en güvenli limanlardan biri



olduğunun altını çizen Mustafa Emrah Özdemir; "Yapılan araştırmalara göre ise Bursa ve çevresi en kısa sürede değer artışı sağlayan bölgelerin ilk sırasında yer alıyor. Kristal Gayrimenkul olarak bizler, 45 kişilik nitelikli gayrimenkul danışmanlarımızla sektöre değer katmak için çalışmalarımızı en iyi şekilde sürdürüyoruz. Sadece arazi seçeneği ile değil; konut, dükkân, iş yeri, fabrika gibi birçok opsiyonu müşterilerimize doğru yer ve fiyat avantajıyla sunmaktayız" dedi.

"En Büyük Kazancımız Güven"

Firma olarak müşterilerinin beklentilerini karşılamanın kendileri için büyük önem taşıdığını vurgulayan Özdemir, "Çünkü ticarete kazanılan güven, maddi gelirden daha önemlidir. Bunun farkında olarak, bu yaklaşımımız neticesinde elde ettiğimiz en büyük kazancımız; konut, arazi ve ticari gayrimenkul alım satımlarında hizmet sağladığımız sayısız yatırımcımızın yaşadığı mutluluktur" diye konuştu.



**BİLMİYENLERE BOŞ ARSA
BİLENE PARLAK BİR YATIRIM**

**COLDWELL
BANKER** 
KRİSTAL GAYRİMENKUL

**TÜRKİYE'NİN EN ÇOK KAZANDIRAN
GAYRİMENKUL ŞİRKETİ**

0(224) 441 61 00

 [cb.kristal](#)  [cbkristalbursa](#)

1. İnci Deri kış modasına ayna tutuyor

İnci Deri'nin Gamze Saraçoğlu Kreatif Direktörlüğü'nde hazırlanan 2017- 2018 Sonbahar-Kış Erkek Koleksiyonu, 7 farklı grupta hazırlanan modellerle her zevki ve stili karşılıyor. 100. yılını kutlayan İnci Deri, Gamze Saraçoğlu Kreatif Direktörlüğü'nde hazırlanan 2017- 2018 Sonbahar-Kış Erkek Koleksiyonu ile bir kez daha zamana meydan okuyor. Rahat ve kullanışlı modelleri çarpıcı tasarımlarla buluşturan Koleksiyon; Boyhood Grubu, Up&High Grubu, DayDream Grubu, Celebration Grubu, Travel Grubu, Basic Grubu ve Design Studio olmak üzere farklı zevkleri ve stilleri yansıtan 7 ayrı gruptan oluşuyor. En çok tercih edilen, klasik ve sadenin şıklığından vazgeçmeyen erkekler için özel hazırlanan Basic Grubu'nda, yarma süet, flotter, nubuk ve antik dokuların yanı sıra farklı baskı ve lazer kesim derilerle öne çıkıyor. Toprak renginden vizon ve beyaza, hakiden bordoya varan geniş renk yelpazesine sahip Basic Grubu, erkeklerin modasına yenilik katıyor.



2. Letoon ile soğuk havalara hazırsınız

Havaların soğuması, yağışların başlamasıyla kışa merhaba dediğimiz bugünlerde şıklığından ve rahatlığından taviz vermeyenler kendileri için en doğru ayakkabıyı seçiyor. Hayatın içinde geniş bir kullanım yelpazesi sunan Letoon, doğanın çarpıcı renklerinden ve gücünden esinlenerek oluşturduğu 2017 - 18 Sonbahar & Kış koleksiyonuyla dikkat çekiyor. Letoon, yeni sezon koleksiyonunda spor ayakkabı, outdoor ve bot grubunda her zevke hitap edecek geniş ürün yelpazesine sahip. Kalitesiyle fark yaratan ayak sağlığını koruyan bu ayakkabılar kış günlerinde de şıklığından vazgeçmeyenlerin tercihi oluyor. Letoon'un efsaneleşmiş modelleri de koleksiyonda yer alıyor. Sektörün köklü ve yenilikçi markası Letoon, kaliteden ödün vermeden uygun fiyat seçenekleriyle 2000'i aşkın satış noktasında müşterileriyle buluşuyor.

3. D'S Damat yine kusursuz ve dinamik



D'S Damat Sonbahar Kış Koleksiyonu özenle seçilmiş kumaşları, kusursuz kalıp seçenekleri ve geniş koleksiyonuyla bu sezon da size şık ve dinamik bir duruş kazandırıyor. Her bedene uyum sağlayan kusursuz kalıp teknolojisiyle tasarlanan takım elbise koleksiyonu bu sezonda da iddiasını sürdürüyor. Sezonun trendi buklet ve multimelanj kumaşlar ile çeşitlenen takım elbise

ve ceketler, kışın çetin soğuğuna meydan okuyan yünlü paltolar ve ince kaz tüyü yelekler bu sezon dolabınızda yerini almayı bekliyor. Yeni sezonda lacivertin yanı sıra gri ve antrasit ağır basarken, koleksiyonu marsala ve camel gibi şık tonlar renklendiriyor. Her erkeğin en temel ihtiyacı lacivert ve gri takım elbiselere bu sezon kombinli yelekli takımlar rakip çıkıyor.

ENDÜSTRİYEL MUTFAK EKİPMANLARINDA MÜKEMMEL ÇÖZÜMÜ KEŞFEDİN

EXPLORE THE EXCELLENT SOLUTION IN INDUSTRIAL KITCHEN EQUIPMENTS



ISIŞAH®
ENDÜSTRİYEL



TÜRKİYE’de sektörünün en büyük firmalarından biri olarak ISIŞAH, 35 yılın verdiği güç ve tecrübe ile elektrikli ev aletlerine yönelik ve çeşitli endüstri grupları için ısıtma sistemlerinin ISO9001 üretimini kendine prensip edinmiştir.



ISIŞAH ENDÜSTRİYEL REZİSTANS VE ISI EKİPMANLARI SAN. TİC. A.Ş.
DOSAB Ali Osman Sönmez Cad. No:11 16369 Osmanoğlu/BURSA
Tel: +90 224 261 05 27 / 443 61 00 Fax: +90 224 261 01 77



www.isisahgroup.com.tr

Loft trendlerin ötesinde

LOFT 2017-18 AW koleksiyonunda yer alan "The New Grunge" (Yeni Grunge) teması da 80'lerin alternatif rock müziği ve bu müziğin beraberinde getirdiği giyim tarzıyla derin benzerlikler taşıyor. Erkeksi / salaş kesimlerin, ekose gömleklerin ve yıkamalı üstlerin ağırlıkta olduğu koleksiyonda ki parçalar, desenleri kanştırarak, üst üste giyilerek ve efektli - yırtık denimlerle kombinlenerek günümüz giyim anlayışına rahatlığın ön planda olduğu daha genç bir görünüm getirmeyi amaçlıyor.



Çocuklar kışa hazır

New Balance yeni sezon çocuk koleksiyonunda yer alan bot seçenekleri ile çocuklarınız kış aylarında da hareket özgürlüğünü doyasıya yaşıyor. Kahverengi ve siyah renklerle sunulan botlar kışın sert iklim koşullarına uyum sağlayarak miniklerin ayaklarını sıcacık tutuyor. New Balance botlar su geçirmez deri malzemeden üretilen dış yüzeyi ve kürklü iç astarı ile çocukların tüm gün süren enerjilerine uyum sağlıyor. Kışın çocukların ayaklarını soğuktan maksimum koruyan New Balance botlar ayarlanabilir bağcık ve cırt cırt bant kullanımı ile kolaylık sağlıyor.

Öğrencilerin yükü hafifliyor

FLO, şık ve fonksiyonel çanta koleksiyonuyla okul sezonuna yine iddialı bir giriş yapıyor. Sırt çantalarıyla stil sahibi öğrencilerin en doğru tercihi olan FLO, kullanışlı modelleri, okul coşkusu yansıtan renk ve desenleriyle okula keyifli bir başlangıç yapmak isteyenler için farklı alternatifler sunuyor. Mor, fuşya, kırmızı, pembe, mavi gibi birçok rengin bir arada kullanıldığı geometrik desenli çantalar öğrencilerin beğenisine sunuluyor. Okul çantasında tercihini sade ve düz renklerde kullanmak isteyenler için ise siyah, kahverengi, gri gibi temel renklerde çantalar koleksiyonda yerini alıyor.



TAKASLA DEĞERİNİ KATLA

ARSANIZI, KONUTUNUZU,
ARACINIZI TAKAS YAPIN,
YATIRIMINIZIN DEĞERİNİ KATLAYIN.

Takas sistemi ile bilir kişilerce
değeri belirlenen gayrimenkullerinizi ve
binek araçlarınızı yüksek kazanç getirisine
sahip kârlı yatırımlara dönüştürüyoruz.
En büyük projelerin kesiştiği lokasyonlarda,
doğru ve kazandıran yatırımın yol
haritasını çiziyoruz.



ÖZTARLACI TAKAS
YALIMH SANDAL SK. NO7/A
GÜZELYALI / MUDANYA / BURSA
T: 0224 612 12 50 GSM: 0535 837 77 42

**öz
tarlaci**
Gayrimenkul Danışmanlığı
Emlak Alım Satımı

ÖZTARLACI GAYRİMENKUL
ZÜFERBEY MH. TUNALI SK. NO16
MUSTAFAKEMALPAŞA / BURSA
T: 0224 613 61 68 GSM: 0532 354 54 50



Huzurlarınızda Porsche 911 Carrera T

Porsche de 2018 için hazırlıklarını devam ettiriyor. Geçtiğimiz günlerde turbo beslemeye sahip 718 GTS versiyonlarını karşımıza getiren marka bu kez amiral gemisi 911'i 2018'e özel olarak elden geçiriyor. İlhamını 60'lı yılların son dönemlerinde sunduğu 911 T'den alan aynı isimli model, motor sporları mentalitesini de üzerinde barındırıyor. Standartta manuel şanzımanla gelen 911 T'de Sport Chrono paketiyle vites geçiş değerlerinde gözle görülür bir iyileşmenin de sunulması konuşulması gereken özellikler arasında. Üzerinde 20 inç'lik jantların kullanıldığı versiyonun kokpit bölümü güncel modellerle benzer hatları içeriyor. 0'dan 100'e hızlanmasını 4,5 saniyede tamamlayan aracın erişebildiği maksimum sürat değeri ise yaklaşık 300 km/s. Carrera T'nin 0'dan 200'e 15,1 saniyede çıkabildiği de belirtildi.



Mitsubishi'den coupe SUV 'Eclipse Cross'

Mitsubishi yeni jenerasyon otomobillerinin ilki olan yeni coupe SUV otomobili Eclipse Cross ile benzersiz sürüş dinamikleri ve inovatif detayları ile markanın hedef kitlesine yepyeni bir yön vereceği benziyor. Keskin hatlara sahip coupe SUV Eclipse Cross, kama şeklindeki kemer çizgisi, arka kısmında yer alan ve öne doğru eğik olan C sütunundan çıkan sıra dışı V çizgisi ve kaslı arka çamurlukları ile heybetli ve dikkat çekici çizgilere sahip. Eclipse Cross'un, 1,5 turbo benzinli motor, 6 ileri vitesli manuel şanzıman veya CVT şanzıman ile 4x2 ve 4x4 versiyonları olacak. 2,2 litre turbo dizel motor ise 8 ileri otomatik şanzıman ile 4x4 araçlarda sunulacak. Rijit gövde yapısına sahip Eclipse Cross'da iyi kalibre edilmiş süspansiyon sistemi, aktif sapma kontrolü ile birleştirilmiş Sürekli Dört Çeker Sistemi (S-AWC) bulunuyor.

Teknolojisi ile daha da güçlü 2018 BMW X3



2018 BMW X3 ailesinden M40i'nin sergilediği performans ve sunduğu teknolojiler, otomobil tutkunlarını heyecanlandırdı. 3 litrelik turbo şarjlı ve 6 silindirli motoru sayesinde, 355 beygir güç üreten SUV, 0'dan 100 km/h hıza ise sadece 4,6 saniyede çıkıyor. Standart olarak 19 inç jantlarla gelen 2018 BMW X3'te isteyenler için farklı ebatlarda jant seçenekleri de mevcut. Teknolojik özellikleri ile dikkat çeken otomobil içerisinde yer alan 16 adet Harman Kardon ses sistemi, yolcuları ve şoförü konser havasına sokabiliyor. Hareketle kontrolün yanı sıra ön koltukta oturan kişiler, parmak hareketleri ile ses ayarını değiştirip, bir sonraki şarkıya geçebiliyorlar. Bu kontroller, gelen çağrıları kabul etmek veya reddetmek için de kullanılabilir. 2018 BMW X3, içerisinde yer alan 4G LTE Wi-Fi modem sayesinde araç içerisinde yer alan 10 yolcuya, hızlı internet dağıtılabilir.

MUTLULUK ON'DA

KORUPARK 10 YAŞINDA PORSHE MACAN KAPINDA

Her 100 TL'lik alışverişinle kazanma şansı yakala,
daha çok alışverişle şansını katla.



30 EYLÜL 2017 - 15 ŞUBAT 2018

KORUPARK

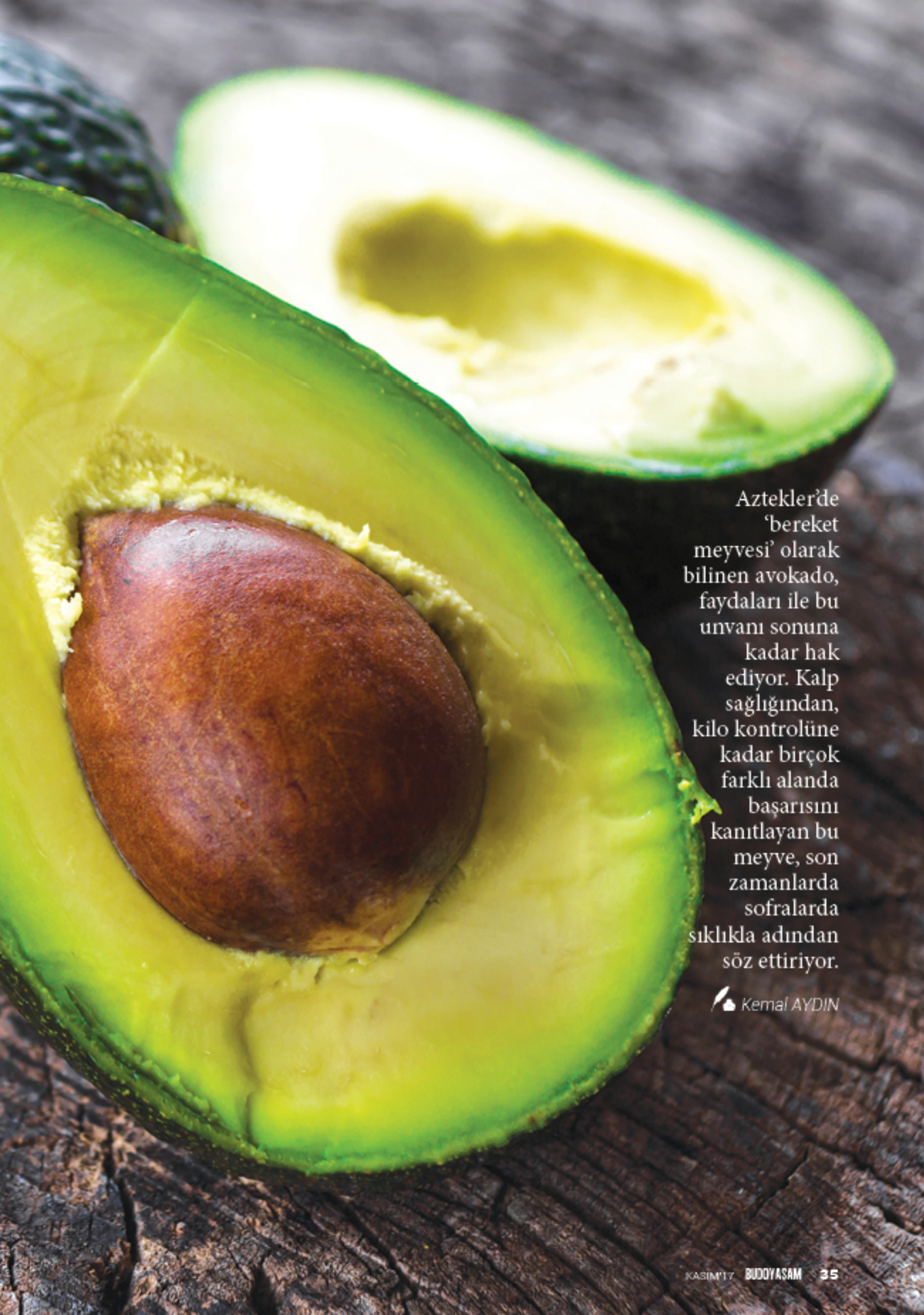
Bu piyango Milli Piyango İdaresi Genel Müdürlüğünün 27.09.2017 tarih 58259698-255.01.02-E.3414 sayılı izni ile düzenlenmiştir.

0224 242 35 35 | korupark.com.tr

Facebook icon | /koruparktr

AVO KA DO

Bereket meyvesi



Aztekler'de
'bereket
meyvesi' olarak
bilinen avokado,
faydaları ile bu
unvanı sonuna
kadar hak
ediyor. Kalp
sağlığından,
kilo kontrolüne
kadar birçok
farklı alanda
başarısını
kanıtlayan bu
meyve, son
zamanlarda
sofralarda
sıklıkla adından
söz ettiriyor.

 Kemal AYDIN



TEPEDEN TIRNAĞA SAĞLIK

Dünyada en doğal besin maddeleri arasında avokado da yer almaktadır ve böylelikle sadece yetişkinler için değil bebekler için de tüketimi yaygın meyveler arasına girmiştir. Bakır, potasyum, demir, magnezyum ve fosfor gibi vücut sağlığı için çok önemli maddeler dışında A, B, C, E ve K vitaminleri bakımından da oldukça zengindir. Avokadonun da birçok meyve gibi obezite, diyabet, kalp rahatsızlığı, cilt ve saç sağlığı, sindirim gibi çeşitli faydaları bulunmaktadır.



KİLO VERMEDE AVOKADO ETKİSİ

Avokado en etkili yağ yakıcı besinlerden biridir. Egzersiz öncesinde avokado tüketilmesi enerji seviyelerinin artmasını sağlar. İçerdiği oleik asit (tekli doymamış yağlar) ve lif ile yorgunluk ve halsizliği de engeller. Avokado kilo verme sürecinde mutlaka beslenme düzenine eklenmesi önerilen besinler arasındadır. İçerdiği omega 3 yağ asitleri ve diğer bileşenler ile kilo verme sürecini hızlandırır. Ancak rutin beslenme düzenine devam ederken tek başına avokado tüketilmesi yeterli değildir. Beslenme düzenine de dikkat edilmelidir.

Avokado, defnegiller familyasına ait bir ağaçta yetişen meyvenin adıdır ve bu meyvenin anavatanı Meksika ve Orta Amerika'dır. Genellikle avokado süper yiyecek olarak adlandırılmaktadır. Bu ismin verilmesi sağlık açısından yararlarına bakıldığında şaşırtıcı değildir. Son günlerde adından sıklıkla bahsettiren, diyet listelerinin bir numaralı oyuncusu avokado yaklaşık 20 vitamin ve mineral içeriyor.

Diğer meyvelerle karşılaştırıldığında avokado çok düşük oranda şeker içerir. Yarım avokado yaklaşık 0.5 gram şeker sahiptir.



Elbır ET

Muhtesem Lezzet



POTASYUM DEPOSU

Potasyum, böbrek fonksiyonlarına ve kalp, iskelet ve düz kasların kasılmasına yardım eden temel bir mineraldir. Ayrıca vücut hücrelerinin sıvı ve elektrolit dengesini sürdürmede önemli rol oynar. Potasyum deposu olarak bilinen muzdaki potasyum oranı %10 iken, avokadoda %14'tür. Ek olarak avokadonun şeker oranı muza oranla oldukça düşüktür.



KANSERE KARŞI

Avokadonun kansere engel olduğu, birçok araştırma sonucu ile kanıtlanmıştır. Yapılmış olan bir çalışmada insan lenfositlerini yani kemoterapinin yan etkilerini azalttığı gösterilmiştir. Diğer bir araştırmaya göre avokadonun özünde bulunan madde sayesinde prostat kanseri hücrelerinin büyümesini engellediği kanıtlanmıştır. Avokadonun içinde bulunan folat maddesinin yeterli alımı kolon, pankreas, mide ve rahim ağzı kanserine karşı koruma sağlamaktadır. Avokadonun koruma mekanizması halen tam olarak bilinmemekle birlikte, araştırmacılar folatın DNA ve RNA üretimi ve istenmeyen mutasyonların önlenmesinde önemli bir rolü olduğunu söylemektedirler.

KALBİN YOL ARKADAŞI

Kalp hastalıklarının en büyük sebeplerinin başında kolesterol, tansiyon ve trigliserid gelmektedir. Avokadonun kalp sağlığına etkisini araştırmak için yapılan bir deneyde insanların yarısı avokado ile diğer yarısı ise avokadosuz bir beslenme şeklini uygulamışlardır. Yapılan çalışma sonucu avokadonun yapabildikleri sınırlanmış ve avokadolu beslenmede bütün kolesterol seviyesi büyük oranda düşmüş, HDL (iyi) kolesterol yüzde 11 oranında artmış, LDL (kötü) kolesterol yüzde 22 oranında düşmüş, kandaki trigliserid oranı ise yüzde 20'ye kadar azalmıştır.

Avokado, %73 su, %15 yağ, %8.5 karbonhidrat (çoğunlukla lifli) ve %2 proteinden oluşur.





AVOKADOYLA SAĞLIKLI BEBEKLER

Avokadonun içinde bulunan folat bebekler içinde gereklidir. Özellikle bol miktarda protein içerdiği için bebek sağlığında oldukça büyük bir öneme sahiptir. Bunun yanında magnezyum, B1 ve B2 vitaminleri bakımından da zengin olması bebeğin fiziksel ve zihinsel sağlığına oldukça yararlıdır.

DEPRESYONDA MISINIZ?

Folik asit düzeyi yüksek olan gıdaların bir diğer özelliği depresyon riskini azaltmaktadır. Aşırı homosistein, kendinizi iyi hissetmenizi ve serotonin, dopamin, norepinefrin hormonlarının üretimini engelleyebilir. Ancak sadece ruh halini düzenlemez, aynı zamanda uyku ve iştahı da düzenlemektedir.

GÖZ SAĞLIĞI İÇİN

Avokado, diğer besinlerdeki antioksidanları absorbe etmesinin yanında kendisi de tam bir antioksidan kaynağıdır. Avokadonun içinde bulunan Lutein ve Zeaksantin göz sağlığı ve görme için olmazsa olmaz antioksidanlardır. Bazı araştırmalar bu antioksidanların özellikle yaşlılıkta çıkan göz hastalıklarından büyük oranda koruduğu yönündedir.



MUTFAĞINIZDAN EKSİK ETMEYİN

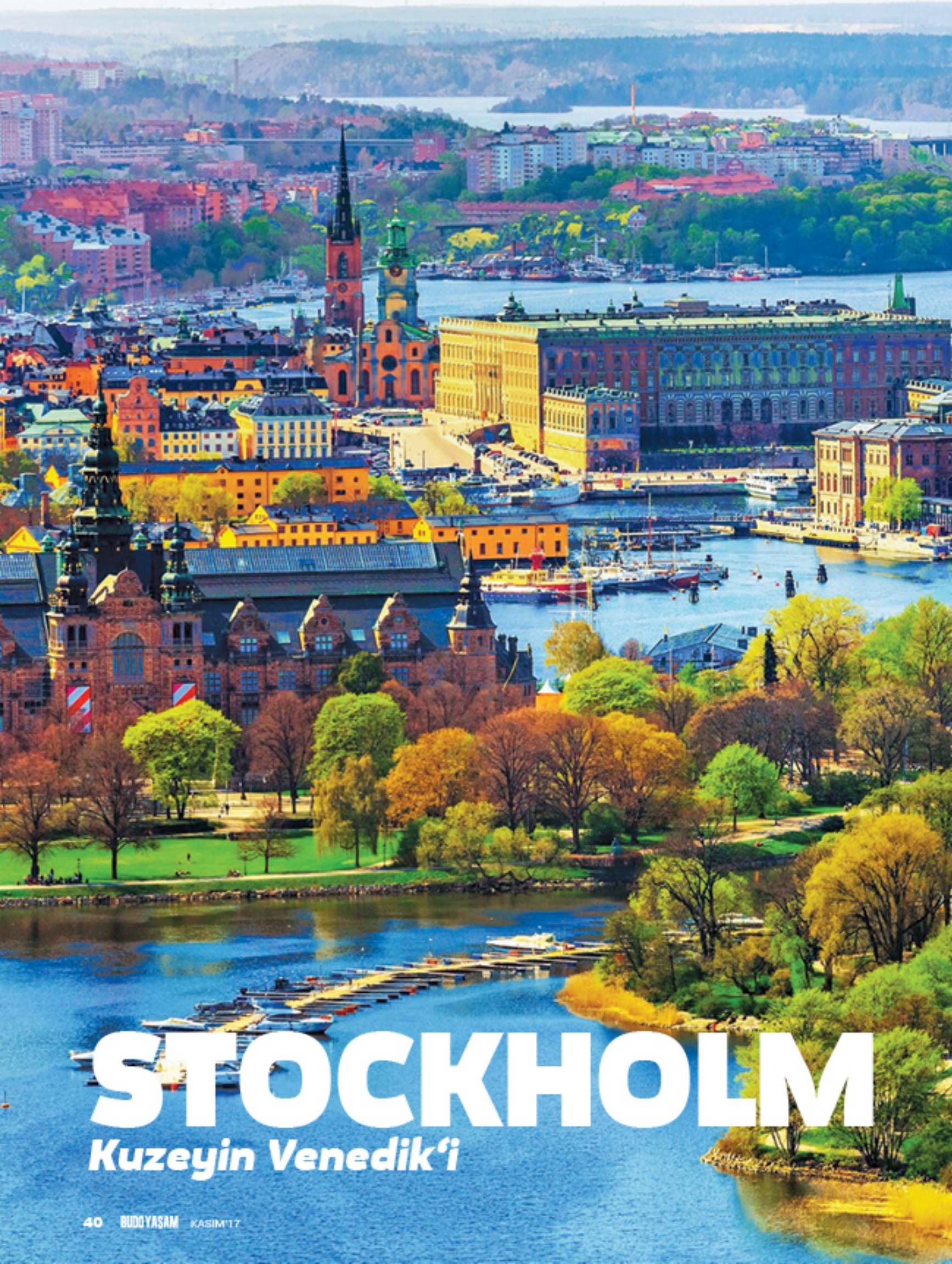
Avokado sadece bir meyve olsa da farklı kullanım alanları ve faydaları ile mutfakların en sevilen lezzeti oldu.

Peki, 'avokadoyu yemeklerde nasıl kullanabilirim?' diye soruyorsanız sizin için birkaç tarif verelim.

Öncelikle ezilmiş avokadoyu bal ve cevizle zenginleştirerek sandviçlerde kullanabilirsiniz. Bir başka tarifte ise avokadoyu ince ince doğrayıp; tuz, kırmızı ve karabiber, limon ile karıştırarak maydanoz ve domates ilavesiyle salata olarak tüketebilirsiniz.

Bunun yanı sıra sarımsaklı yoğurtla karıştırdığınızda salata ve makarnalar için enfes bir sos elde edebilirsiniz.





STOCKHOLM

Kuzeyin Venedik'i



Birçok adacığın
birbirine
bağlanmasıyla
oluşan Stockholm,
İsveç'in başkenti
ve büyük şehridir.
Özellikle sonbaharda
mükemmel gezi
rotaları sunan
Stockholm, biraz
soğuk olsa da gezdikçe
insanın içini ısıtıyor.

 **Görkem GÜLCÜ**

13. yüzyıldan itibaren İskandinavya'nın kültürel ve ekonomik anlamda merkezi olan İsveç'in başkenti Stockholm, 14 adasında ve kanallarla bölünmüş ana karasında zengin bir tarihi mirası barındırıyor. Doğal güzellikleri insanı büyüleyen bir coğrafyada yer alan Stockholm, eski ile yeniyi başarıyla sentezlemiş kentlerden biri.

Stockholm

**MERKEZ: GAMLA STAN**

Geçmiş 13. yüzyıla uzanan Gamla Stan'ı gezi rotanızda en başa alabilirsiniz. Burası; daracık sokakları, katedrali, küçük kafe ve restoranları, eski İsveç evleri ile mutlaka uğrayacağınız ve zevkle vakit geçireceğiniz bir yer. Yerel dilde adı Eski Şehir anlamına gelen bölgenin merkezinde yer alan Stortorget Meydanı'ndan başlayarak Arnavut kaldırım sokaklarda sağlı sollu uzanan mağazalardan alışveriş yapabilirsiniz. Bölgede ziyaret edebileceğiniz yapıların başında Kraliyet Sarayı, Stockholm Katedrali, Parlamento Binası ve Nobel Müzesi geliyor.



ESKİDE
Yeni



2015 Fashion
WORLD'e özel
8 taksit!

INTERVIEW.SARAR.COM
SHOP.SARAR.COM



INTERVIEW
SARAR



CAZİBE MERKEZİ DJURGARDEN

Kentin merkezinde yer alan Djurgarden Adası, barındırdığı kültürel ve eğlence amaçlı alanlarla yılda 10 milyondan fazla gezginin ziyaret ettiği bir cazibe merkezi. Adada yerel halkın geleneksel yaşayış biçimini anlamana yardımcı olacak Skansen Müzesi, eğlence parkı Gröna Lund olmak üzere birçok tarihi binanın ve anıtın, müzelerin, sanat galerilerinin yat limanlarının bulunduğu bölge yeşil alan açısından da oldukça zengin. 1995 yılında kurulan Ulusal Kent Parkı'nın bir parçası olan adaya otobüs, feribot veya tramvay aracılığıyla kolayca ulaşabilirsiniz.



YEREL HALKIN YAŞAYIŞI

1891 yılında Artur Hazelius tarafından açılan Skansen, Djurgarden Adası'nda ziyaret edebileceğiniz bir başka kültürel tesis. Endüstriyel Devrim öncesinde yerel halkın yaşayış biçimi hakkında ziyaretçilerine bilgi vermeyi amaçlayan açık hava müzesi bölümündeki aslına uygun olarak kopyalanan 19. yüzyıl kasabasında zanaatkarların çalışmalarını izleyebilirsiniz. Tesisin hayvanat bahçesi bölümünde ise bizon, kahverengi ayı, kızıl tilki gibi İskandinav'a özgü hayvanları görebilirsiniz.



ÖYLE ÇOK KAZANDIRIR Ki!

2017'de, Ki! Kartınız ve şansınız sizinle olsun

Bir fincan kahveden, yüzbinlerce lira değerinde Ki! Puan'a; 10'larca televizyon ve telefondan unutulmaz tatillere, muhteşem bir evden 0 km. otomobillere kadar neler neler...

2
MİLYON TL
DEĞERİNDE
51.000 HEDİYE

5 Yılda
70.000
Ki! Kart'lı

 **Kent Meydanı AVM**

Alışveriş ve Eğlencenin Buluşma Noktası

Bizi takip edin!      /kentmeydaniavm

"Ki!" nedir ?

Ki!; Kent Meydanı AVM'nin puan kartıdır. Harcadıkça Ki! Puan kazanılır, sürpriz hediyelerle doludur.



0224 255 43 63 | www.kentmeydani.com

MUTLAKA GÖRÜLMELİ

Norrmalm Bölgesi Gamla Stan'ın kuzeyinde kalan, Stockholm'un en büyük bölgelerinden. Norrmalm'da ünlü Opera Binası'nın yanı sıra pek çok müze bulunuyor. Akdeniz ülkelerinden ve yakın doğudan getirilen antik buluntuların sergilendiği Akdeniz ve Yakın Doğu Antikaları Müzesi, Dans Müzesi, Stockholm'un bir Orta Çağ şehrinden modern bir Avrupa şehrine dönüşme sürecini anlatan Stockholm Şehir Müzesi bölgede ziyaret edebileceğinizden bazıları. Aynı şekilde, Hamngatan Caddesi üzerinde yer alan ve Hallwyl ailesinin sarayı olan Hallwyl Müzesi'ni de gezebilirsiniz.

**ŞEHİR MÜZESİ**

Södra Stadshuset bölgesinde yer alan Stockholm Şehir Müzesi, 16. yüzyıla ait eserleriyle mutlaka görülmesi gereken yerlerin başında geliyor. Müzede Stockholm'un ticaretle geçinen küçük bir kasaba iken bugünlere nasıl geldiğini somut örneklerle görebilmeniz mümkün. Ancak şehir müzesi tek bir yapıdan oluşmuyor. Şehrin belli bölgelerinde yer alan 4 farklı apartman da koleksiyonun bir parçası. Şehrin tarihi ile ilgili objeler bu apartmanlarda da sergileniyor. Müzenin koleksiyonunda ise 300 binden fazla tarihi obje yer alıyor.

Stockholm'un adalarına gitmek için tekne turlarına katılabilir ya da ana bölgeleri 1 saatte görmenizi sağlayan açık hava otobüslerine binebilirsiniz.





1911'de Ragnar Östberg tarafından art deko stilinde inşa edilen Stokholm Belediye Binası, İsveçlilerin oylarıyla ülkenin en güzel binası seçilmiştir.



MÜZELER BÖLGESİ
Östermalm Bölgesi, kentin doğu yakasında yer alıyor. Nybrogatan Caddesi Östermalm Bölgesi'nin, mağaza ve pazarlarının yer aldığı, pek çok restoranın bulunduğu caddesi. Bunun haricinde bölgede bulunan Askeri Müze'de, İsveç ordusuna ait silah, fotoğraf ve belgeler sergilenirken bando gösterileri düzenliyor. Yine bu bölgede, Denizcilik Müzesi, Spor Müzesi, Bilim ve Teknoloji Müzesi, Polis Müzesi ve Etnografya Müzesi'ni de ziyaret edebilirsiniz.



ŞEHİRİ TEPEDEDEN SEYRETMEK İÇİN

Küre şekilli dünyanın en büyük binası olan Ericsson Globe üzerinde yükselen Skyview, 130 metreye çıktığında konuklarına Stockholm'un eşsiz manzarasını sunuyor. Her 10 dakikada bir kalkan ve her seferi tam 20 dakika süren asansör, 2010 yılında yerine yerleştirilmeden önce bina 42 ton çelikte güçlendirilmiş. Küre üzerinde çıkacağınız yolculuğu, rock konserlerinden buz hokeyi karşılaşmalarına kadar birçok değişik organizasyonun düzenlendiği binayı tanıtan rehberli turlara katılarak zenginleştirebilirsiniz.



Banyoları güzelleştirme vakti

Banyoların herhangi bir
estetigi bulunmayan, düz
iç mekanlar olduğunu
düşünüyorsanız tamamen
yanılıyorsunuz. Banyo
dekorasyonunda size fikir
verebilecek birkaç öneriye
göz atmaya ne dersiniz?

 Merve Nur ÜNER



Sıcacık bir duşla tüm günün yorgunluğunu alan banyolar, kasvetli ve bakımsız bir ortamdan çok daha fazlasını hak ediyor. Ferah, modern tasarımların yanı sıra ahşap dokusunu hissedebileceğiniz, renkli fayanslarla neşeli bir ortam oluşturabileceğiniz banyo dekorasyon fikirlerine gelin birlikte bakalım.



MODERN BANYOLAR

Temiz ve düzenli görünümü nedeniyle banyolarda modern stili mükemmel bir seçim olabilir. Basit ve yalın uygulamalarla modern bir banyo tasarlayabilirsiniz. Öncelikle banyonuzda kullanacağınız vitrifiye tasarımlarına karar vererek işe başlayabilirsiniz. Daha sonra ise banyonuzun renklerine karar vermelisiniz. Modern bir banyo için çok fazla renk kullanmaktan kaçının. Renk paletinizde bir rengin tonlarını ya da en fazla iki renk uygulamaya özen gösterin. Modern banyo dekorasyonu için kahve tonları ve siyah oldukça uygun seçimler olacaktır.



AHŞABIN ETKİSİ

Banyo dekorasyonuna başlamadan önce birincil olarak kullanılacak malzemelerin özelliği belirlenmeli. Ahşap oldukça sağlıklı ve uzun ömürlü bir dekorasyon aynı zamanda yapı malzemesidir. Banyo dekorasyonunda ahşap malzemeleri oldukça farklı şekillerde kullanabilirsiniz.

Banyo dolapları lavabo altı dolapları olarak, çamaşır makinesi dolabı gibi kullanılabilir veya küvet dekorasyonu olarak kullanabilirsiniz. Yalnız ahşabı banyoda kullanırken bazı noktalara dikkat etmek gerekir. Bunun başında da ahşabın cilalı olması gelir. Yani ahşabın kabarmaması için, uzun süre sağlıklı bir şekilde kullanılabilmesi için kesinlikle doğru bir şekilde hazırlanmış olması gerekir.



GELENEKSEL FAYANSLAR

Banyoların en önemli öğelerinden biri de fayanslar. Örneğin geleneksel desenli yer karoları bugünlerin en çok tercih edilen fayans modellerini oluşturuyorlar; ama artık patchwork tasarımlarla kullanılıyorlar. Geçmişten bugüne uzanan geleneksel desenleri tek tip olarak değil, farklı modelleri bir araya getirerek oluşturulan tasarımlar o kadar revaçta ki, her fayans çeşidinde bu tarz desenler bulabiliyoruz ve yalnızca mutfak ve banyolarda değil, cafelerden evlerin antrelerine kadar her yerde kullanıldıklarına da şahit olabilirsiniz.

SIYAHIN ASALETİ

Banyo dekorasyonlarında genellikle ilk tercih edilen renk mermer rengi tonları yani beyaz ve tonlarıdır. Fakat banyoların gün geçtikçe daha ferah, büyük pencere olarak inşa edilmesiyle beyaz tonlarından uzaklaşıp koyu renklere banyomuzun kapılarını açın. Özellikle siyah renginin sıklıkla kullanılıyor olması bazı detayları da göz önünde bulundurmanızı gerektiriyor. Örneğin siyahın yoğun kullanımı banyonuzu boğacaktır. O yüzden siyahı en güzel arkadaşı beyaz ile kombinleyebilirsiniz.



BANYOLAR DA RETRO

Fayansların artık eskiye nazaran daha zamansız olduklarını söylemek mümkün. Çünkü artık yeni teknolojiler fayans üretimini oldukça çeşitlendirdi ve kolaylaştırdı. Ayrıca vintage çizgilerin oldukça moda olduğu bir dönemdeyiz ve bu da geçmişle bugünün birleşmesini sağlıyor. Son yıllarda kullanımı bir hayli yaygınlaşan nostaljik fayans çeşitlerinden biri de metro fayansı adı verilen ortalama 7,5x15 cm ölçüsünde retro fayanslar. Genelde beyaz ve siyah olan bu tarz fayansların ara renklerini bulmak ve kullanmak da elbette mümkün.



Küçük banyo duvarlarında çok hareketli ve rengarenk fayanslar kullanılması zaten dar olan alanın daha da küçük ve boğucu bir hale gelmesine sebep olabiliyor.



ESEN

30.YIL

GAYRİMENKUL YATIRIM ORTAKLIĞI

HAYATINIZA DEĞER KATAR

www.yatiriminadresi.com



her yönüyle iddialı

buse

Müziğe olan tutkusuyla
seslendirdiği Nazan Öncel imzalı
'Uzatmayalım' single'ı ve güzelliğiyle
müzik listelerinin dikkat çeken ismi
Buse, merak edilen tüm yönleri ile
BUDO Yaşam'da.

 Sinerji GRUP





Öncelikle sizi biraz tanımak isteriz. Müzik serüveniniz nasıl başladı? Müziğe olan ilgi ve yeteneğinizi ilk kim keşfetti?

Doğma büyüme Bursalıyım. Çocukluğum ve gençliğim Bursa'da geçti. İlkokul yıllarında yılsonu gösterilerinde şarkılar söyledim. Annem ve babam kulağımın ve sesimin çok iyi olduğunu daha o zamanlarda keşfetmişler tabi dinlediğim her şarkıyı hemen ezberleyip, evde söylediğimi de anlatırlar bana hep. Müzik serüvenim ise 9 yaşında ailemle gittiğim bir İbrahim Tatlıses konserinde başlıyor. Çiçek vermek için sahneye çıkıyorum; fakat o sırada mikrofonu alıp 'Berivan' şarkısını söylüyorum. Sahneden indiğimde birçok menajer ve yapımcıdan teklif aldığımı hatırlıyorum.

Müziğe çok küçük yaşlarda başlamak sizce bir avantaj mı dezavantaj mı? Yıllar size neler kattı?

Müziğe küçük yaşlarda başlamak tabii ki bir avantaj. Ailelerin çocuklarının yeteneklerini fark edip onları küçük yaşlarda müzik eğitime yönlendirmesi çok ama çok önemli. Ben de o şanslı çocuklardan biriyim. Ortaokuldayken bir TV programına katıldım ve sonrasında bir albüm teklifimi aldım. 2004 yılında 13 şarkıdan oluşan 'canlı canlı' adlı bir arabesk albüm çıkarttım. Bu albümde Selami Şahin, Hüsnü Şenlendirici gibi önemli müzisyenler vardı. Bu albümden 'mutlu ol yeter' şarkısına klip çekmiştik. Klibin yayınlanması ile birlikte birçok TV programına konuk olmanın yanı sıra ulusal gazetelerin manşetlerinde de yer aldım. Yani epey ses getiren bir klip olmuştu. Sonrasında çok ciddi teklifler almama rağmen müzik eğitime devam etmek istedim. Bursa Güzel Sanatlar Anadolu Lisesi Müzik Bölümü'nü kazandım ve bu süreçte dışarıdan özel piyano ve solfej dersleri aldım. Sonrasında İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Opera Bölümü'nü kazandım. Orada ciddi bir eğitim süreci benim için başlamış oldu.

“Birçok tarzda müzik yaptıktan sonra ilk single adımlar Nazan Öncel gibi bir duayen ile attım”

“O Ses Türkiye” yarışmasına da katıldınız. Bu deneyim müzikal kariyerinizde ne gibi kapılar açtı?

Evet, 2011 yılında katılmıştım. O zamanlar üniversitede opera eğitimi alıyordum. Aynı zamanda 'Enbe Orkestrası' gibi çeşitli orkestralarla da sahne alıyordum. Bunların hepsi benim için önemli deneyimler oldu.

“Uzatmayalım” isimli şarkınızla bu aralar sizi sıklıkla duyuyoruz. Bu şarkıyı nasıl buldunuz? Nazan Öncel'le tanışma süreciniz nasıl oldu?

Single için Samsun Demir ve menajerim Özgür Ögöz'le

Yusufeli Güvenlik



Türkiye Geneline 38 İlde,
Güvenlik Sistemleri ve Avantajlı Kampanyaları ile
Sizlere En Doğru Çözümleri Sunuyor!



Ücretsiz Keşif



Ücretsiz Montaj



Satış Sonrası
Destek

4 KAMERA SİSTEMİ



HIRSIZ ALARM SİSTEMLERİ



ARAÇ TAKİP & KAMERA SİSTEMLERİ



GEÇİŞ KONTROL SİSTEMLERİ



Kampanyalarımız Hakkında Detaylı Bilgi Almak için Web Sitemizi Ziyaret Edebilir
yada Müşteri Merkezi Numaramızı Tuşlayarak Bizlere Ulaşabilirsiniz



yusufeli
genel güvenlik sistemleri



0850 466 3 466
bilgi@yusufeliguvenlik.com



Ulu Mah.Doğanbey Sok. No:19 Osmangazi / BURSA
Batıkent Mah.Liman Cad. No:24/5 Tepebaşı / ESKİŞEHİR

www.yusufeliguvenlik.com

“ÇOK
KÜÇÜK
YAŞLARDA
MÜZİK
HAYATINA
ATILAN BUSE,
BURSA'DA
BAŞLAYAN
SERÜVENİNİ
DÜNYA ÇAPINA
TAŞIMAK
İSTİYOR”



Mavi Yeşil Bir Dünya...



2+1 - 3+1
4+1 DAİRE
SEÇENEKLERİ



HEMEN TESLİM..!

% 0,59
KREDİ İMKANI



şarkı arıyorduk. Özgür, "Bir Nazan Öncel şarkısı var mı?" diye sordu. Ve "Uzatmayalım"ı tam da o anda dinledim. İlk dinlediğim anda çok etkilendiğimi hatırlıyorum ve "Bu şarkıyı mutlaka ben söylemeliyim" dedim. Hemen bir demo hazırladım ve Nazan Öncel'e yolladık. Bir saat sonra demoyu çok beğendiği haberini aldık. Ve kendisiyle yollarımız işte böyle kesişti.

Uzatmayalım'dan sonra yayınlamayı düşündüğünüz başka bir çalışma var mı?

Öncelikle Uzatmayalım'ın kendi düzenlediğim akustik versiyonuyla birlikte farklı versiyonların da yer alacağı bir remix EP düşünüyorum. Farklı tarzlarda yeni şarkılar sırada bekliyor, sürpriz featuringler de olabilir. Sonrasında da, kendimi

uluslararası alanda ifade etmek istediğim bir piyano-vokal albüm projem var.

Arabesk çalışmalarınızın ardından pop müziğe yöneldiniz. Bu değişim neden kaynaklandı?

Arabesk albümden sonra klasik müzik eğitimim başladı. Sonrasında opera eğitimi ile birlikte gerçek anlamda müzikle tanışmaya başladım. Bu bende yeni ufukların doğmasına neden oldu. Sonrasında jazz ve soul müzikle tanıştım. Sanırım bu tarzları daha çok sevdim ve artık kendimi bulmaya başladığımı hissettim. Jazz, soul, pop tarzında bir repertuar oluşturmamla birlikte de piyano-vokal performanslar yapmaya başladım. Ardından ilk single'im olan Uzatmayalım'ı çıkarttım.

Tabi bunda ilk adımımı Nazan Öncel gibi bir duayen ile atmanın mutluluğu ile birlikte...

İngilizce şarkı söylemeyi de seviyorsunuz. İleride yurt dışına açılma projeniz var mı?

Hedeflerimin her zaman uluslararası olduğunu söyleyebilirim. Gerçekleştirmeyi çok istediğim bir piyano-vokal albüm projem var. Bu projenin bana yurt dışında önemli kapılar açacağına inanıyorum.

Son olarak BUDO Yaşam okuyucularına neler söylemek istersiniz?

Her zaman kalbinizin ve ruhunuzun sesini dinleyin ve sevgiyle kalın.

ZAFER'DE ALIŞVERİŞ DEMEK AUDI



Her 100 TL'lik alışverişe Audi Q2
kazanma şansı Zafer Plaza'da.

1 KASIM 2017 - 15 MART 2018



TORUNLAR 11 GYO

zafer plaza
ALİŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

Bu çekiliş H.E. Plazma İşaretli Genel Müdürlüğü'nde 15/10/2017 tarih ve 3495041-255.01.00-8.412A sayılı İrâde ile düzenlenmiştir.



Bolu

Lezzetler Diyarı

Doğal güzellikleri ile gözleri doyuran Bolu, yemekleri ile de karınları doyurmakta oldukça iddialı. Yemeğin ciddi bir iş olduğunu bilen Bolulu aşçılar en güzel yemekleri sofralara koyar, Bolu'nun birbirinden güzel yemeklerini kuşaktan kuşağa aktarırlar.

 GÖRKEM GÜLCÜ

1 ONSUZ OLMAZ ABANT KEBABI

Her mutfağın kendine özgü kebabı olur da Bolu'nun olmaz mı? Lezzetli yemeklerin sırrını çözen Bolulular, kebablarında da bu konuda iddialı olduklarını kanıtlamışlar. Yörenin en çok bilineni ve en çok sevileni olan Abant kebabı, közlenmiş bütün bir patlıcanın içine soğan, mantar, domates, biber ve kuzu etinin doldurulmasıyla yapılıyor. Fırında pişirilen bu lezzet patlıcanın hem çok yağ çekmemesine neden olurken hem de üzerini süsleyen kaşar ile bambaşka bir hale bürünüyor.



2 LEZZETİ HARCINDA KABAKLI GÖZLEME

Gözleme denince aklınıza hemen peynirli, patatesli, kaşarlı versiyonlar geliyorsa, Bolu'ya gittiğinizde standartların dışına çıkabilirsiniz. Bolu'ya özgü bir lezzet olan kabaklı gözleme, şekerli tadiyla da sizi oldukça şaşırtacaktır. Bu tarif rendelenmiş kabak ve şeker kavurulduktan sonra kat kat açılmış yufkanın içine dağıtılmasıyla yapılır. Sacda pişirilip üst üste konan gözlemeler yağlanıp kalbura bastırılarak şekil verilir ve kesilerek kaymakla birlikte servis yapılır. Bolu'da sıklıkla tercih edilen lezzetlerden biri olan kabaklı gözleme mutlaka denenmeli.



BOLU'DA NE YEMELİ?



3 NANE FERAHLIĞI YAYLA ÇORBASI

Özellikle kış aylarında içinizi ısıtan çorbalar sofraların vazgeçilmezi oluyor. Bolu'nun ünlü lezzetlerinden olan yayla çorbası ise her daim sofralarda kabul gören; nane ferahlığını, çorbanın sıcak yapısını sunan enfes lezzetlerden. Kahvaltıdan akşam yemeğine günün her saati tüketebileceğiniz bu pratik ve besleyici çorba, soğuk algınlığına iyi gelen şifa dostu bir yemek. Haşlanmış pirinç, un, yumurta, limon suyu ile ortaya çıkan bu lezzet yoğurt bazılıyla tarıfsız bir tada ulaşıyor. Üzerine eklenen tereyağlı nane sosu ise bu lezzeti taçlandırıyor.

4 LEZZET ŞÖLENİ MENGEN PİLAVI

Kebaplara eşlik eden, yemeklerin ardından mutlaka tüketilen, Türk mutfağının en sevilen lezzeti pilav, Bolu'da da karşımıza çıkıyor. Yalnız buradaki pilav bildiğimiz pilavların haricinde zengin içeriği ile başlıbaşına bir yemek. Mengen pilavı için ihtiyacınız olan malzemeler; pirinç, soğan, domates, mantar, dereotu, et ve ceviz... Tüm bu malzemelerin bir araya gelmesiyle pirinç kendine özgü bir hale kavuşarak unutulmayacak bir lezzet şölenine dönüşüyor. Yanına mis gibi bir ayranla Mengen pilavı, tek başına damaklara ziyafet, midelere şölen yaşatır.





5 KÖFTESİZ OLMAZ BOLU KÖFTESİ

Her yörenin kendine has bir köftesi mutlaka vardır. Özünde hep aynı lezzet olsa da ufak dokunuşlar tüm bu lezzetleri birbirinden ayırır. Bolu köftesini de diğer köftelerden ayıran özellikleri var elbette. Örneğin Bolu'nun köfteleri garintürlerle desteklenerek sofralardaki yerini alır. Bu köftenin içeriğinde ise kıyma, yumurta, soğan, maydanoz, ekmek içi, kekik bulunuyor. Yanında servis edilen garnitürler de patates, soğan ve domatesten oluşmakta. Yassı olarak şekillendirilen Bolu köftesi içerik olarak da zengin olmasından dolayı bir hayli besleyici ve doyurucu.

6 KAPANIŞA YAKIŞAN SARAY HELVASI

Birbirinden lezzetli tüm bu tariflerin kapanışını güzel bir tatlıyla yapmak isterseniz Bolu'nun ünü sınırları aşan tatlısı saray helvasını mutlaka deneyimlemelisiniz. Saray helvasını yaparken Un yağda güzelce kavrulur. Şeker suda ağda kıvamına gelinceye kadar kaynatılır. Daha sonra elde çekıştırılarak liflenmesi sağlanır. Biraz dinlendikten sonra tepsiye tepilir. Unun ve şekerin birbirine iyice karıştırılıp yedirilmesi gerekmektedir. Tepsiyeye tepilen tatlı baklava şeklinde kesilerek servis yapılır.





navigasyonlu

LAZER LIPOSUCTION

bölgesel fazlalıkların etkin tedavisi



jimer estetik
estetik cerrahi ve lazer merkezi

444 4 567

Lazer Lipoliz

Navigasyonlu Lazer Liposuction

Lazer lipoliz veya lazer liposuction, lazer enerjisi ve ışınlarını kullanarak yağ dokusunu ve hücrelerini yok eden son dönem en popüler estetik cerrahi işlemlerinden biridir.

Özel
JİMER HASTANESİ

444 4 567

Lazer lipoliz veya lazer liposuction, lazer enerjisi ve ışınlarını kullanarak yağ dokusunu ve hücrelerini yok eden son dönem en popüler estetik cerrahi işlemlerinden biridir. 2006 yılında FDA onayı alarak etkinliği ve güvenliğini kanıtlanmıştır.

Lazer lipoliz ve liposuction arasındaki farklar nelerdir?

“Lipoliz”, yağ dokusunu eritmek için kullanılan bir terimdir. Eritilen yağın vücuttan çekilmesi işlemine ise “suction” denir. Dolayısı ile bu işleme bütün olarak “lipo-suction” adını veriyoruz. Fakat lazer yönteminde bazı durumlarda erittiğimiz, yani lipoliz yaptığımız yağ dokusunu vücuttan dışarı çıkarmıyoruz ve eriyen yağı vücutun kendisinin atmasını bekliyoruz. Bu işleme de lazer lipoliz adını veriyoruz. Dolayısı ile işlem sonrasında erken dönemde sonuç görmek isteyen kişilerde lazer liposuction, sonuç için bekleyebilecek kişilerde, ki 3-6 ay arası zaman almaktadır, lipoliz işlemi yapıyoruz ve vücutun yağı dışarı atmasını bekliyoruz. Bu iki sistem görüldüğü gibi neredeyse birbiri ile eş anlamlı uygulamalardır.

Hangi bölgelere uygulanır?

Lazer liposuction ile yağ alma yöntemi klasik liposuction uygulanabilen tüm alanlara uygulanır. Kadınlarda en çok göbük, bel çevresi, sırt, kol, basen ve bacak bölgeleri ile gıdı bölgesine uygulanırken erkeklerde daha çok göbük, bel çevresi ve jinekomasti adını verdiğimiz meme bölgesine uygulanır.

Uygun adaylar kimlerdir?

Lazer liposuction yöntemine en uygun hasta grubu, vücut ağırlığı normal sınırlarda olup bölgesel yağlanması olan hastalardır. Egzersiz ve diyetle rağmen vücutumuzun bazı bölgelerinde yağ birikimleri giderilemez. Lazer lipoliz yöntemi, tam da bu dönemde devreye girer ve bölgesel yağ toplanmalarının tedavisini gerçekleştirir.

Lazer lipoliz ile yağ alma işlemi nasıl yapılır?

Lazer lipoliz lokal anestezi (bölgesel uyuşurma) ile de yapılabilen bir operasyondur. İşlem çok küçük kesilerden ve çok ince yapıdaki lazer kanülleri ile yapılır. Fiber yapıdaki bu lazer kanülleri cilt altı yağ dokusunu ısı enerjisi etkisi ile geri dönüşümsüz olarak parçalar. Lazer ışınları sadece yağ hücrelerini etkiler ve vücutumuzun diğer dokularına zarar vermez.

Navigasyon özellikli lazer cihazlarının özellikleri nelerdir ?

Lazer lipoliz cihazlarındaki navigasyon sistemi işlemin güvenlik ve etkinliği arttırmak için tasarlanmıştır. GPS benzeri bir sistemle çalışan bu cihazlar tedavi bölgesindeki tüm alanlara eşit miktarda enerji verilmesine yardımcı olur. Böylece diğer sistemlerde görülebilen çukurlaşma, cilt düzensizliği gibi yan etki ihtimalini en aza indirir.

Navigasyon sistemli lazer liposuction avantajları:

- Lokal anestezi ve bölgesel uyuşurma ile yapılabilir. Narkoza gerek duyulmaz.
- Fazla yağların alınmasının yanında cilt sıkılaştırması da yapar
- GPS Navigasyon etkisi ile yan etki ihtimalini azaltır.
- Navigasyon sistemi ile tüm bölgelere eşit miktarda enerji gönderilir.
- İyileşme süresi çok kısadır.
- Morluk, şişlik ve ağrı gibi yan etki ihtimali diğer yöntemlere göre daha düşüktür.

Kameraların en akıllısı Moon ile tanışın

Kamera teknolojisi her geçen gün gelişimini sürdürüyor. Indiegogo'da fonlanan Moon isimli kamera da farklı bir kamera. Moon, havada durabiliyor ve havadayken 360° çekim yapabiliyor. Onu diğer kameralardan farklı kılan daha birçok güzel özelliği var. Moon kablosuz şarj özelliği ile havada durmayı sağlıyor. Gece ve gündüz özelliği ile çekim kalitesini hep korumayı amaçlarken ayrıca ses yönünü algılama teknolojisi ile ses çıkardığınız müddetçe size dönebiliyor. Yani diyelim ki evinizde başka bir odada tıkrı duydunuz, Moon da orada. Hemen sese dönüp ya video ya da anlık fotoğraf kaydı alıyor. Hatta ses veri tabanında kayıtlıysa tanıyor.



Yüzen çadır deneyimi artık mümkün

SmithFly Designs, kamp deneyimini Shoal Tent adlı şişme çadırı suyun üzerine taşıyor. Tenteli şişirilebilir sac Shoal Tent, suyun üzerinde konaklayabileceğiniz farklı bir kamp deneyimi sunuyor. Öyle ki göl, gölet veya sakin bir nehrin üzerinde suyun huzur verici kapırtılan eşliğinde uykuya dalabilirsiniz. Shoal Tent'in şişme yatak olarak da işlev gören basınçlı zemini 6 inç (15,24 cm) kalınlığında. Şişirilerek ayakta durduğu içinde çadır direği bulunmuyor. Çadırın ayak pompası ya da hava kompresörüyle şişirmek mümkün. Halka kilitler ve kancalar aracılığıyla zeminle çadır güvenli bir şekilde birleştirilebiliyor. Fermuarlı pencere ve kapıları klasik çadırlardan pek farklı değil. Shoal Tent, 4 kişinin konaklayabileceği şekilde tasarlanmış.



Samsung Connect Tag ile sevdiklerinizin yerini bilin

Samsung Connect Tag adını taşıyan yeni ürününü duyurdu. Samsung, Connect Tag cihazını bir çocuğun sırt çantasına, bir köpeğin yakasına, anahtar veya cüzdan gibi kişisel eşyaların bulunduğu yerlere izlemek için bağlanabiliyor. Dar bant ağlar, Nesnelerin İnterneti cihazlarını hücreli iletişim bantları aracılığıyla birbirlerine bağlıyor. Az miktarda güç ve veri tüketen cihazlar için hazırlanan söz konusu ağlar, konum servisleri için internete güvenli bağlanabiliyor. Connect Tag konum takibi için GPS, Wi-Fi tabanlı konumlama ve hücreli ID'den yararlanarak hem iç hem de dış mekanlarda konum bilgisi sağlıyor. İvme ölçer ve üç renkli LED ışık da taşıyan Connect Tag, tek bir şarjla 7 günlük kullanım süresi vad ediyor.



sinepro

film devam ediyor

Başarı Hedefli Odak Noktamız

Odak noktamızda hep markalarımız ve başarıya giden yol haritamız var.

Detaycı Bakış Açımız

Görüyoruz! Sadece varmak istediğimiz noktayı değil, etrafındaki tüm detayları da gözden geçiriyoruz.



Kaliteli Referanslarımız

Her işimizde kaliteyi ön planda tutuyor, referanslarımızla gurur duyuyoruz.

Bitmeyen Enerjimiz

Kayda değer şeyler için enerjimiz tam! Hem de her zaman.

Tanıtım Filmi ► Reklam Filmi ► Animasyon ► Sosyal Medya Filmi

sinepro.com.tr

Portekiz; zengin ve eşsiz kültürü, canlı şehirleri, sıcakkanlı insanların haricinde mutfağı ile de ünlüdür. Deniz ürünlerinin başrolü kimseye kaptırmadığı bu mutfakta zeytinyağı ve sarımsak da bir o kadar iddialı.

 Fatih ŞAMLI

Atlantik'ten gelen lezzet

portekiz mutfacı



Temel olarak Akdeniz mutfağından etkilenen Portekiz mutfağı, İspanya mutfağı ile de benzer özelliklere sahiptir. Deniz ürünlerinin sıklıkla sofralarda yer bulduğu bu mutfakta, pek çok yemek sınırları aşarak dünya üzerindeki sevilen lezzetlerden olmuştur.

DENİZCİLERDEN GELEN LEZZET

Portekiz mutfağında zeytinyağı ve sarımsağın büyük bir önemi olduğu söylenebilir. Öyle ki Portekizliler, denizciliğin tüm zor şartlarına zeytinyağı ve sarımsağın büyümlü gücü ile dayanabilmişler. Portekiz mutfağında yer alan yemeklerin görüntü açısından da estetik oldukları söylenemez. Çünkü denizde bulduklarının hepsini hiç ayırım yapmadan pişirmişler, zeytinyağı ve sarımsak ile tatlandırmışlar, sordalarında tüm bu lezzetleri afiyetle tüketmişler.

MUTFAKTAKİ SENTEZ

Brezilya yerlileri, Afrika yerlileri, Avrupa ve Asya'daki sömürgelerinden pek çok lezzet öğrenmiş olan Portekizliler bu lezzetleri kendi mutfaklarına uyarlamışlardır. Yemeklerinde sıklıkla pirinç, patates ve yeşil sebzeler kullanan Portekizliler kahvaltı ve akşam yemeğine çok önem verirler. Portekizlilerin geleneksel mutfaklarında ağır, tarifi zor hamur işleri vardır. Aynı zamanda bizdekine benzer şekilde toprak kaptı güveçleri ile ünlüdür. Geleneksel Portekiz mutfağında yemekler yağlı ve az baharatlı olarak hazırlanır.





▪ Bebek Ayakkabısı ▪ Patik ▪ Moccs



**“KEMAL TANCA &”
“MOCASSINI”
mağazalarında**

 **ZORLU CENTER**
İSTANBUL

İSTANBUL
CEVAHİR


A PLUS
MARMARA

CAPACITY

galleria®
Alışveriş Merkezi

 **marmara
FORUM**

VIA/PORT
OUTLET SHOPPING


MARMARA PARK

BEYOĞLU

carOUSEL

 **%100
HANDMADE**

 **instagram/wolkebaby**
www.wolkebaby.com

**%100
ORIGINAL
deri**

**BOL MALZEMELİ,
DOYURUCU TABAKLAR**

Portekiz mutfağında akla gelen ilk kelimeler "karışık malzemeler" ve "doyuruculuk"tur. Mevcut malzemelere mümkün olduğunca çok karıştırılarak yapılan yemekler Portekiz mutfağının aslını yansıtır. Et ve balık yemeklerine katılan çeşitli sebze, sos ve baharatlar mutfağa özgü lezzetlerin ortaya çıkmasını sağlamıştır ve bu yemekler doyuruculuk açısından da oldukça yeterlidir. Portekiz mutfağında çeşitlilik öyle fazladır ki bir rivayete göre Portekizlilerin geleneksel balıklarından biri olan morina balığını her güne farklı olacak şekilde tam 365 farklı tariflerle yapmakta oldukları rivayet edilir.

**ÇORBA KÜLTÜRÜ**

Portekizlilerin çorbaları genelde koyu kıvamlıdır. Çünkü bu mutfakta un, yumurta ve süt ile hazırlanan koyulaştırıcılar çorbalarda kullanılmaz. Dolayısıyla çorbalarda da doğal haliyle hazırlanır. Geleneksel bir Portekiz çorbası olan "Caldo verde", genellikle zeytinyağı, karalahana, patates, tuz, soğan ve sarımsaktan yapılır. Eğer isterseniz bu malzemelere et de ekleyebilirsiniz. Portekizliler bu çorbayı genellikle düğün, doğum günü gibi kutlamalarda tüketirler.



Çorbalar Portekiz'de başlangıç olarak değil ana yemek olarak servis edilmektedir.

GELENEKSEL LEZZET

Portekiz'in geleneksel lezzetleri arasında yer alan bacalhau bir morina balığı türü. Farklı şekillerde pişirilerek servise sunulan bacalhau'yu denemeniz gerekenler listesine alabilirsiniz. Bacalhau ayrıca Portekiz'de balık pazarlarında ve çeşitli marketlerde de satılıyor. En meşhur pişirme şekli patates ve soğan ile birlikte olan "bacalhau a gomes de sa" özellikle Porto'da mutlaka tatmanız gereken lezzetlerden.

SAĞLIK DEPOSU

Deniz ürünlerinin sordalardan eksik edilmediği Portekiz mutfağında "caldeirada"da çok sevilen lezzetlerden. Çorba tarzı olarak hazırlanan bu yemeğin başrolünde midye, kalamar veya ahtapot, alabalık, kılıçbalığı gibi deniz ürünleri bulunuyor. Patates, biber, soğan gibi sebzelerin taçlandığı bu lezzet, sağlık açısından da bir hayli tatmin edici. Mutfakın olmazsa olmazı zeytinyağı ve sarımsak da bu yemeğe eşlik eden öğelerden.



ET, PEYNİR VE YUMURTA

Deniz ürünleri kadar et yemekleri de Portekiz'de ayrı bir yer tutuyor. En ünlü et yemeklerinden biri de "francesinha".

Bu yemek ızgara etin arasına çeşitli sarküteri ürünlerinin ilave edilmesi ve üzerine erimiş peynir ve yumurta konulması ile yapılıyor. Oldukça lezzetli ve doyurucu bir yemek olan francesinha, patates kızartması ile servis ediliyor.



KURU FASULYE AŞKINA

Kuru fasulyenin Türk mutfağındaki yeri ayrıdır. Portekiz mutfağında da kuru fasulyenin oldukça sevildiğini görebilirsiniz. Bu yemeklerden biri olan "Tripas à moda do Porto" fasulye, içkembe ve kuru etten yapılıyor. Bu yemeğin tarihçesi, Katalanların Tejo Nehri'ni geçerek Lizbon'a saldırmalarını önledikleri 14. yüzyıla kadar uzanıyor. Portekiz lezzetlerinden olan "Tripas à moda do Porto" mutlaka denenmeli.

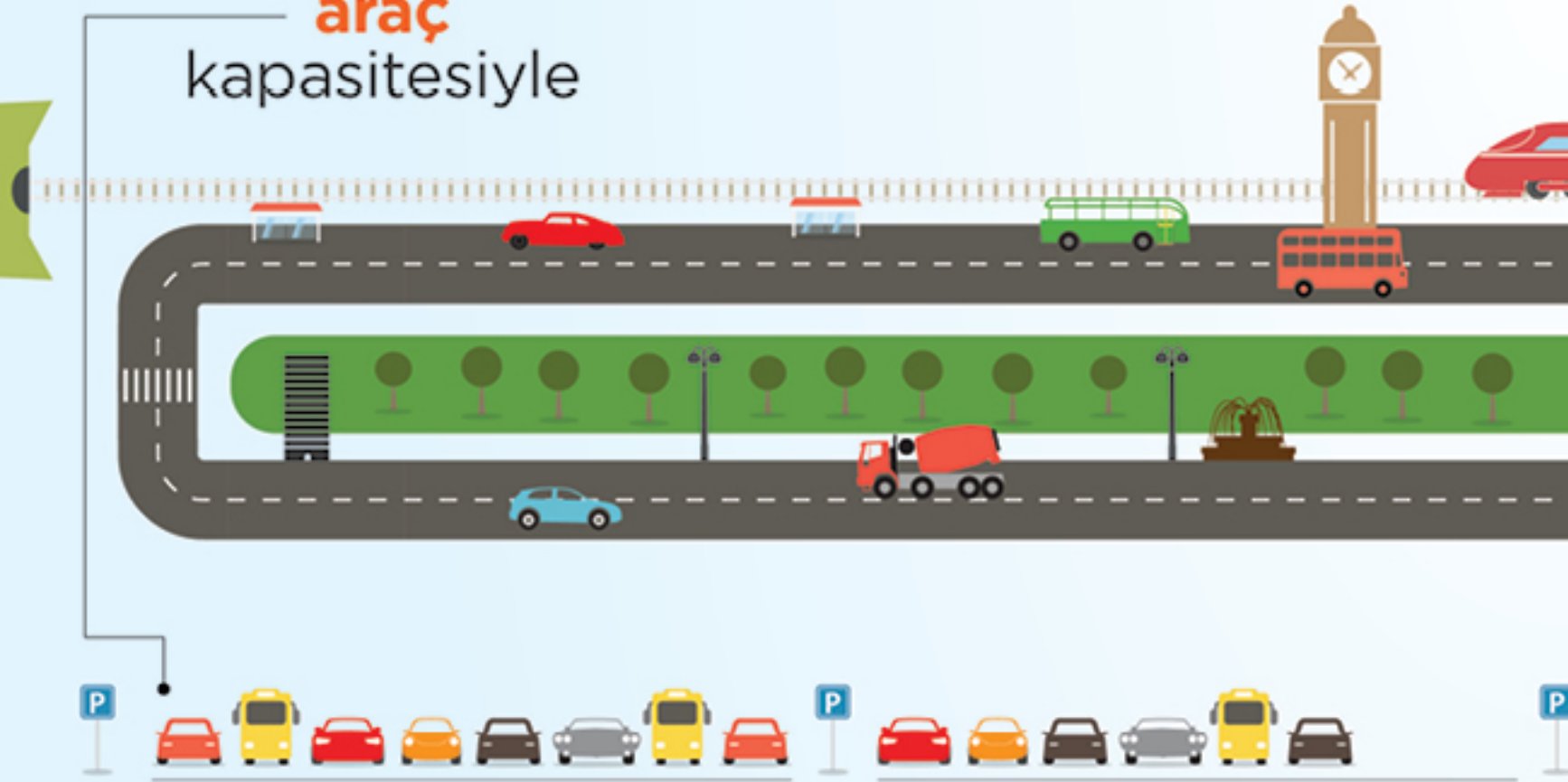
TATLI MI TATLI

Portekiz'in geleneksel tatlısı olarak bilinen pastel de nata, muhallebi ve turta arası bir lezzet ve ülkede en sık tüketilen tatlılardan biri. Kahveyle birlikte sabahları, öğleden sonra veya günün herhangi bir saatinde bu tatlıyı tüketmek mümkün.



BURSA'DA 5 BİN ARAÇ BİR BİL

Bin 500
araç
kapasitesiyle





HER GÜN SAHİBİNİN DİĞİ VAR

Ücretsiz park et,
toplu taşımayla
yola devam et.



Günlük ortalama
5 bin parklanmayla



PARK ET DEVAM ET



BURBAK İLE ARACIN GÜVENDE!

romantik bir gezi Brugge

Belçika'nın kuzeybatısında bir liman şehri olan Brugge, sonbahar geldiğinde altın ve kırmızı sarmaşıkların sardığı tarihi binalarıyla ve zengin güz ışığıyla muhteşem bir manzara sunar.

Avrupa'nın en romantik şehirlerinden biri olarak bilinen Belçika'nın Flaman bölgesinde yer alan Brugge, sonbahar aylarında büründüğü atmosfer ile bu ününü kanıtlıyor. UNESCO tarafından 2000 senesinde Dünya Kültür Mirası Listesi'ne alınan Brugge sunduğu gezi rotasıyla da turistleri bir hayli memnun ediyor.



FARKLI MELODİLERLE

Kentin en önemli simgelerinden biri olan Brugge Çan Kulesi, tarihi şehir merkezinde bulunuyor. 47 farklı çan sesine tanık olabileceğiniz gotik mimarisi ile öne çıkan ihtişamlı kulede her saat başı farklı bir melodiyi duyabilirsiniz. 1240 yılında inşa edilen ve farklı zamanlarda büyük yangın tehlikeleri atlattığı için defalarca restore edilmek zorunda kalan kulenin en tepesine 366 merdiven basamağı ile ulaşabilir, şehir manzarasını geniş bir açı ile görebilirsiniz.



ROMANTİK MEYDAN

Tarihi şehrin merkezinde yer alan ve şehrin kalbi olarak sayılan Grote Markt (Büyük Meydan), Belfry Çan Kulesi'nin de içinde olduğu pek çok tarihi yapıyı ve ilgi çekici mimariye sahip dükkanları, kafeleri, restoranları bünyesinde bulunduruyor. Önemli zamanlarda ve belli günlerde meydana kurulan pazar yerlerinde şehre özgü hediyelik eşyalara, Brugge çikolatalarına ve çeşitli yiyeceklere rastlayabilirsiniz.

AŞIKLARIN GÖLÜ

Minnewaterpark; yeşilin tonları, gölü, kuğuları ve sessiz ortamı ile görülmeye değer yerler arasında bulunuyor. "Aşk Gölü" olarak anılan bir gölün bulunduğu Minnewaterpark, romantik ve huzurlu ortamı ile ziyaretçilerini büyülüyor. Minna ile savaşçı sevgilisi Stromberg'in trajik aşkın konu olduğu efsaneye göre gölün üstünde bulunan köprüden eşiniz ya da sevgiliniz ile birlikte geçerseniz sevdiğiniz kişiyle sonsuz bir aşk yaşayabilirsiniz.





Budapeşte

Tuna'nın güzeli



TÜM GÖRKEMİYLE ORSZAGHAZ

Macaristan Parlamento (Országház) binası Avrupa'nın en büyüğüdür ve mimar Imre Steindl tarafından tasarlanıp 1880-1902 yıllarında inşa edilmiştir. İngiliz Parlamentosu örnek alınarak, ama onu geçmek için birer metre daha uzun ve geniş olarak inşa edilen yapı, Tuna Nehri kıyısındaki alüvyonlu toprağın zayıflığı nedeniyle beton temelle güçlendirilmiş. İçerisinde 691 oda olan Gotik Macar Parlamentosu binasının üzerinde ulusal liderler, prensler ve komutanlara ait 88 tane heykel var.



Orta Avrupa'nın en güzel noktalarından olan Budapeşte, özellikle sonbahar aylarında masalsı bir görünüme kavuşuyor. Sarı, turuncu ve kırmızı renkleri ile görsel bir şölen yaşatan şehir, insana tarifsiz bir huzur veriyor.



KAHRAMANLARIN MEYDANI

Macarların yurt edinmelerinin 1000. yılı anısına 1896-1929 yılları arasında inşa edilen ve yerel adı Hősök tere olan meydanın etrafında termal tesisler ve hayvanat bahçesi bulunuyor. Meydanı gezdikten sonra derseniz arka tarafındaki kalenin bahçesinde dinlenebilirsiniz.

Osmanlı ve Gotik tarzı mimarisiyle büyüklü bir görünüme kavuşan Budapeşte, gezginlerin gözünde Orta Avrupa'nın en iyi destinasyonu... Tuna Nehri ile ikiye bölünen Budapeşte'de dağlık olan ve önemli tarihi binaların bulunduğu taraf "Buda", düzlük ve daha modern sayılan bölüm ise "Peşte" olarak adlandırılıyor.

NE YEMELİ?

Hamur işleri açısından bizim kültürümüze oldukça yakın olan Budapeşte halkının tükettiği geleneksel yemeklerin birçoğu sulu. Mutlaka eklemekle tüketilen bu yemekler arasında en meşhur olanı Guláš Çorbası. Kumpir gibi üzerine istediğiniz malzemeyi ekletebileceğiniz Langos ise yine buranın en meşhur tatlarından. Mutlaka denenmeli...





'İş'te Ona Asla Güvenme!

Bırak sen onunla arkadaş kal. Konu 'iş' olunca öyle herkese güvenme! Markanı emin ellere emanet et. Çünkü markan çok değerli; **BÜYÜK DÜŞÜN!**

sinerji creative

Umbria

İtalya'nın yeşil kalbi

Doğayla kucaklaşmak, sonbaharın tüm renklerini yakından görmek istiyorsanız en güzel başlangıç rotalarından biri İtalya'nın misafirperver bölgesi Umbria olmalı...



Çetin kış kapımızı çalmadan, seyahat planları ertelenmeden önce son bir tatili hak ettiğinizi düşünüyorsanız rotanızı İtalya'ya çevirmenizde fayda var. Sonbaharın tüm güzelliklerini en derinden yaşayabileceğiniz destinasyonlardan Umbria bölgesi, misafirperver halkıyla sizi bekliyor olacak.

AGRO TURİZM BÖLGESİ

Umbria bölgesinde Agro-turizm, yani kırsal alanda yaşayan insanların sizi müşteri değil de konuk olarak görüp verdikleri hizmet oldukça yaygın. Bu bölgede yaşayan halk, doğa ve kültürel güzelliklerden konukların da yararlanmasını gerektiğini savunuyor. Yani tatillerde ilk tercih edilen konaklama şekli otellerden ziyade, burada çiftliklerde kalabiliyorsunuz. Sabahları muhteşem manzaraların eşlik ettiği kahvaltılarını tadını hiçbir şeyde bulamayabilirsiniz.

ŞİRİN SOKAKLARIYLA ASSİSİ

Assisi, Perugia iline bağlı bir belde. Tarihi dokusuyla tüm ziyaretçileri büyüleyen Assisi mutlaka görülmesi gereken yerlerden. Şirin binaları, gösterişli kiliseleri, hareketli meydanı, çiçekli evleriyle bol bol fotoğraf çekebileceğiniz ve gezerken oldukça keyif alacağınız yerlerin başında geliyor. Görmeniz gereken yerlerden olan Assisi'nin en önemli simgesi olan Assisili San Francesco Basilikası UNESCO'nun Dünya Mirasları Listesi'nde yer almakta.

SANAT VE TARİH DOLU

İtalya'nın tam ortasında yer alan Perugia, Umbria Bölgesi'nin başkenti. Tarihi MÖ. 9. yüzyıla kadar uzanan Perugia, bir vadinin üzerine kurulu ve harika bir manzarası var. İki üniversiteye sahip bu çok kozmopolit şehir, yabancıların İtalyancayı öğrenebilecekleri en harika yerlerden biri. Her yıl yaz aylarında dünyaca ünlü caz festivallerine ev sahipliği yapan kentte; freskleriyle ünlü Collegio del Cambio, ünlü tablolarıyla Galleria Nazionale dell'Umbria mutlaka görülmeli.





Münih

yapraklar dökülürken

Avrupa kentleri arasında turizm bakımından ilk tercih sıralarında bulunan Münih, özellikle sonbahar aylarında bambaşka bir ruh haline bürünüyor.



Münih gezilecek yerler bakımından Almanya'nın önde gelen şehirlerinden... Özellikle ekim ve kasım aylarında doyurucu güzelliğe bürünen bu kentin mutlaka görmeniz gereken yerlerini sizler için derledik.

BAŞLANGIÇ NOKTASI

Münih gezilecek yerler listenizin ilk sırasını Marienplatz'a ayırın. Kentin kurulduğu 1158 yılından bu yana önemli bir meydan olan Marienplatz geçmişte suçluların idam edildiği noktalardan biri olsa da günümüzde sokak kafeleri ve çevresinde yer alan önemli yapıları ile Münih'in en hareketli noktasıdır. 1638 yılında dökülen Mariensaule sütunu meydanın orasında yer alır. Altes Rathaus (Eski Belediye Sarayı), Neues Rathaus (Yeni Belediye Sarayı) ve St. Peter Kilisesi de bölgenin en önemli yapıları arasındadır.



ALİŞVERİŞ İÇİN

Maximilianstrasse, Münih'in en önemli alışveriş caddelerinden biri. Residenz ve National Theatre binalarının yer aldığı Max-Joseph Platz'den başlayan cadde üzerinde birçok önemli mazağa yer alıyor. Özellikle caddenin batı kanadı sahip olduğu butikler, mazağalar, mücevhercileri ile ünlü. Dolce Gabbana, Versace, Louis Vuitton, Chanel ve Dior gibi birçok dünyaca ünlü markanın mağazalarını bu cadde üzerinde bulabilirsiniz.



SONBAHARIN TÜM RENKLERİ

Avrupa'nın en büyük parklarından olan İngiliz Bahçesi 1789 yılında açılmış güzel bir yeşil alan. Özellikle sonbaharda masalsi bir görünüme bürünen bu bahçe, şehrin gürültüsünden uzaklaşıp sakin bir yürüyüş yapabileceğiniz ortamı size sunuyor.



Tarih ve doğayı kucaklayan

Krakow

Polonya'nın en gezilesi yerlerinden olan Krakow, sonbaharda büründüğü renklerle adeta masalsı bir şehre dönüşür. Sonbahar rotaları içerisinde en doyurucu nokta olan Krakow'u yakından keşfe ne dersiniz?

Krakow, Polonya tarihinde önemli bir yere sahip, geçmiş çok eskilere uzanan bir şehirdir. İkinci Dünya Savaşı'nın her anına tanık olmuş, fakat Varşova'nın aksine, savaştan derin bir yara almadan çıkmayı başarabilmiş olan bu şehir, tarihe tanıklık eden sokaklarıyla gezginlerin rotalarını süslüyor.



ŞEHİRİN KORUYUCUSU

Yüzyıllar boyunca Polonya Kralları'nın ikametgâhı olarak kullandığı Wawel Kalesi, Varşova başkent olunca önemini yitirmiş ve bir dönem ordu karargâhı olarak kullanılmış. Vistül Nehri'nin ve kentin eşsiz manzarasını gözler önüne seren askeri yapı günümüzde kraliyet hazinesinin, hanedan üyeleri tarafından kullanılan odaların ve dönemin savaş malzemelerinin sergilendiği bir müze olarak işlev görüyor.

TARİHİ MEYDAN

Krakow gezilecek yerler listesine, sadece kentin değil tüm Avrupa'nın da en eski meydanlarından biri sayılan Rynek Glowny ile başlamalısınız. Eski Kent bölgesindeki bu tarihi alan, Krakow'un ruhunu hissedebileceğiniz, sonbaharın havasını soluyabileceğiniz ve fotoğraf çekebileceğiniz en ideal nokta. Geçmiş 13. yüzyıla kadar uzanan meydanda Belediye Kulesi, St. Mary Kilisesi ve Sukiennice Müzesi mutlaka görmemiz gereken yerlerden.



MANTI SEVENLER İÇİN

Şehirden ayrılmadan önce ünü dünyaya yayılmış olan Polonya mutfağını mutlaka deneyimlemelisiniz. Örneğin Pierogi, Polonya mutfağının ülke dışında en çok bilinen yemeğidir. Türk mutfağındaki mantıyı, İtalyan mutfağındaki ravioliyi andıran bu yemek iç harcı ve hamuruyla bu lezzetlerden ayrılarak kendine ayrı bir kulvar oluşturabilmeyi başarmış. Birçok farklı iç harç ile hazırlanabilen bu yemek; haşlama ya da kızartma olarak da yenilebilir.



1 ÇATI ALTINDA

10'UN ÜZERİNDE YAYIN

100'ÜN ÜZERİNDE SAYI

1.000'İN ÜZERİNDE KONU

100.000'İN ÜZERİNDE TASARIM

1.000.000'UN ÜZERİNDE BASKI

10.000.000'UN ÜZERİNDE OKUYUCU

Rakamlar yanıltmaz

kurumsal dergi • kurumsal gazete • kurumsal bülten • kurum içi yayın

sinerji
GRUP



Kronik migren tedavisinde BOTOKS ÇÖZÜMÜ

Nöroloji Uzmanı Dr. Elif Nalan Tolgay

Migren, toplumumuzda %17 oranında görülen, ciddi iş gücü kaybına sebep olan, bireye ve topluma ekonomik yönden yük teşkil eden bir baş ağrısıdır. Migren hastalığının belirtilerini ve migren botoksu ile bu hastalıktan kurtulma yöntemini Ceylan Hastanesi'nden Nöroloji Uzmanı Dr. Elif Nalan Tolgay anlattı.



Genellikle tek taraflı, başlayınca 2-3 gün süren, şiddetli, zonklayıcı karakterde, bulantı ve kusmanın eşlik ettiği bir ağrıdır. Işık ve yüksek ses ağrıyı daha çok arttırabilir. Bazen ağrı öncesinde yarım saat kadar sürüp geçen, aura denilen görme bulanıklığı, ışık çakması ve görüntüde ışıklı çizgilenmeler şeklinde görme bozuklukları olabilir. Migren tedavisi kişiye göre değişiklik gösterir. Hastanın ağrı sıklığı, ağrı kesici kullanımı, mesleği, yüksek tansiyon, diyabet, depresyon, obezite gibi ek rahatsızlıklarının olup olmaması göz önüne alınarak hasta için en uygun tedavi düzenlenir.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Migren krizleri yeni ataklar halinde gelir ve bu ataklar 4-72 saat arasında sürer. Genelde ağrı başın tek tarafındadır ve zonklayıcı özelliktedir. Bazen orta şiddette olabilirken bazen de yüksek şiddetli meydana gelebilir. Auralı tiplerinde ağrı başlangıcında görsel bulgular (kıruk ışıklar, görme bozuklukları, bulanık görme gibi) olur. Baş hareketleri ve günlük fiziksel aktiviteyle ağrı artar. Işıktan ve sestten rahatsız olunur.



NELER TETİKLER?

Migren ortaya çıkarken bunu tetikleyen bazı faktörler de söz konusudur. Bunların bir kısmı önlenemez olduğundan migren ağrısı olan bir kişi kendi ağrılarını neyin tetiklediğini saptayabilirse belki de bazı atakları tamamen önleme şansına kavuşabilir. Bunlar içinde özellikle çok fazla miktarda yiyecek suçlanır. En çok suçlananlar ise; çikolata, kabuklu kuruyemişler, baharatlar, deniz ürünleri, bazı gıdalara konulan aspartam gibi katkı maddeleri, peynir, salam, sucuk, sosis, hatta bazı hastalarda kimi meyve ve sebzelerdir.



Atak durumuna ve ağrı sıklığına göre migren ikiye ayrılır. Bunlardan birisi epizodik migren, diğeri de kronik migrendir.

MİGRENDE BOTOKS TEDAVİSİ

Ayın 15 ve daha fazla gününün ağrılı geçtiği durumlarda kronik migrenden bahsedilir. Botoks uygulaması kronik migrende etkili ve güncel bir tedavidir. Botoks ile migren tedavisinde ağrının tetiklenme noktası tespit edilerek bu bölgedeki kasların hareketi kısıtlanır. 3 ayda bir defa başın 31 noktasına uygulanan toxin enjeksiyonları ile ağrıların % 65-70 oranında azaldığı gözlenmektedir.

FAYDASI NEDİR?

Botoks ile migren tedavisi nin en belirgin faydası hastaların migren için kullandıkları ilaç miktarının asgariye düşürülmesi, ilaca olan bağımlılığın azalması ve çoğu zamanda ilaca ihtiyaç duymamalarıdır. Bununla birlikte migren atağı sayılarında ve derecesinde, ağrı seviyesinde % 65-70 civarında düzelme olmaktadır. Botoksun bu faydalarından ötürü botoks ile migren tedavisi nin hastanın mevcut durumunu ne kadar düzelttiğini bilimsel olarak ispatlayan çalışmalar vardır. Migren tedavisi sırasında aynı zamanda hastanın kırışıklıkları ve çizgileri de azalmış olacaktır.



BUDO*yaşam*

BU SAYFALARDAN BİRİNDE

SİZİN DE
İLANINIZ OLABİLİR

sinerji
GRUP

0(224) 252 52 24



BİBERİYE

EN DOĞAL İLAÇ

Genellikle yemeklerde baharat olarak kullanılan biberiye, faydalarıyla mutfaklarda daha sık kullanılması gerektiğini kanıtıyor. Peki, bu mucizevi bitkinin faydaları neler, gelin birlikte bakalım...

 Merve Nur ÜNER

Yaprak dökmeyen küçük bir ağaca benzeyen biberiye bitkisi çama benzeyen kokusuna benzer kokusuyla başta balık ve et yemekleri olmak üzere mutfaklarda pek çok yemeğe lezzet vermek amacıyla kullanılıyor. Yemektene verdiği lezzetin yanında bilinen pek çok faydası olan biberiye; kilo vermede, hazımsızlık problemlerinde, kanserle mücadelede de büyük rol oynuyor.



KANSERLE SAVAŞAN BİBERİYE

Biberiye'nin içerisinde bulunan karnosol maddesi, bugün kanserle mücadelede yapılan çalışmalarda sıklıkla kullanılan bir türdür. Meme kanserinden kolon kanserine, prostat kanserinden lenf kanserine kadar birçok kanser türünde iyileştirici etkiler sağlamış ve %76 oranında kanseri engelleyici bir etkisi olduğu kanıtlanmıştır.

“Biberiye satın alırken her zaman kurutulmuş olan yerine verdiği tat ve kokusu daha güçlü olan taze biberiye alın”

KİLO KAYBINDA ETKİN

Biberiye bitkisinin taze ya da kurutulmuşunun çay olarak tüketilmesi iştahı keserek kolay kilo verilmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca biberiye bitkisinin yapraklarından elde edilen yağın bel ve basen bölgesine uygulanması incelmeyi hızlandırmaktadır. Bununla birlikte kadınların korkulu rüyası haline gelen selülitlerden kurtulmaya yardımcı olan biberiye yağı, ihtiyaç duyulan bölgeye 10 – 15 dakika süre ile masaj yaparak uygulanır. Hem incelmeye hem de cildin pürüzsüz görünümüne kavuşmasında oldukça etkilidir.



YAŞLILIĞA KARŞI

Biberiye'nin insan belleğini güçlendirdiği ve unutkanlık dahil pek çok bellek sıkıntısına iyi geldiği uzun yıllardır bilinen bir özelliktir. Bundan 1500 yıl öncesi tıp kitaplarında da biberiye'nin bu özelliğinden övgü ile bahsedilmiştir. Modern bilimde ise biberiye'nin faydaları bir kez daha kanıtlanarak biberiye'nin ruh ve sinir hastalıklarında çok etkili olduğu kanıtlanarak ispatlanmıştır. Bunamaya ve yaşlılık sebebi ile oluşan tüm beyin hastalıklarına iyi geldiği kanıtlanmıştır.



YAN ETKİLERİNE DİKKAT

Biberiye alerjiye neden olan bitkiler arasında yer almamaktadır ancak gebelik ve emzirme gibi hassas dönemlerde kullanılmadan önce bir doktora başvurulması gerekir. Kolit, mide ülseri gibi kanamalı hastalıkları bulunanların ve yüksek tansiyonu olanların biberiye çayı içmemesi gerekir.



ENFEKSİYONU YOK EDER

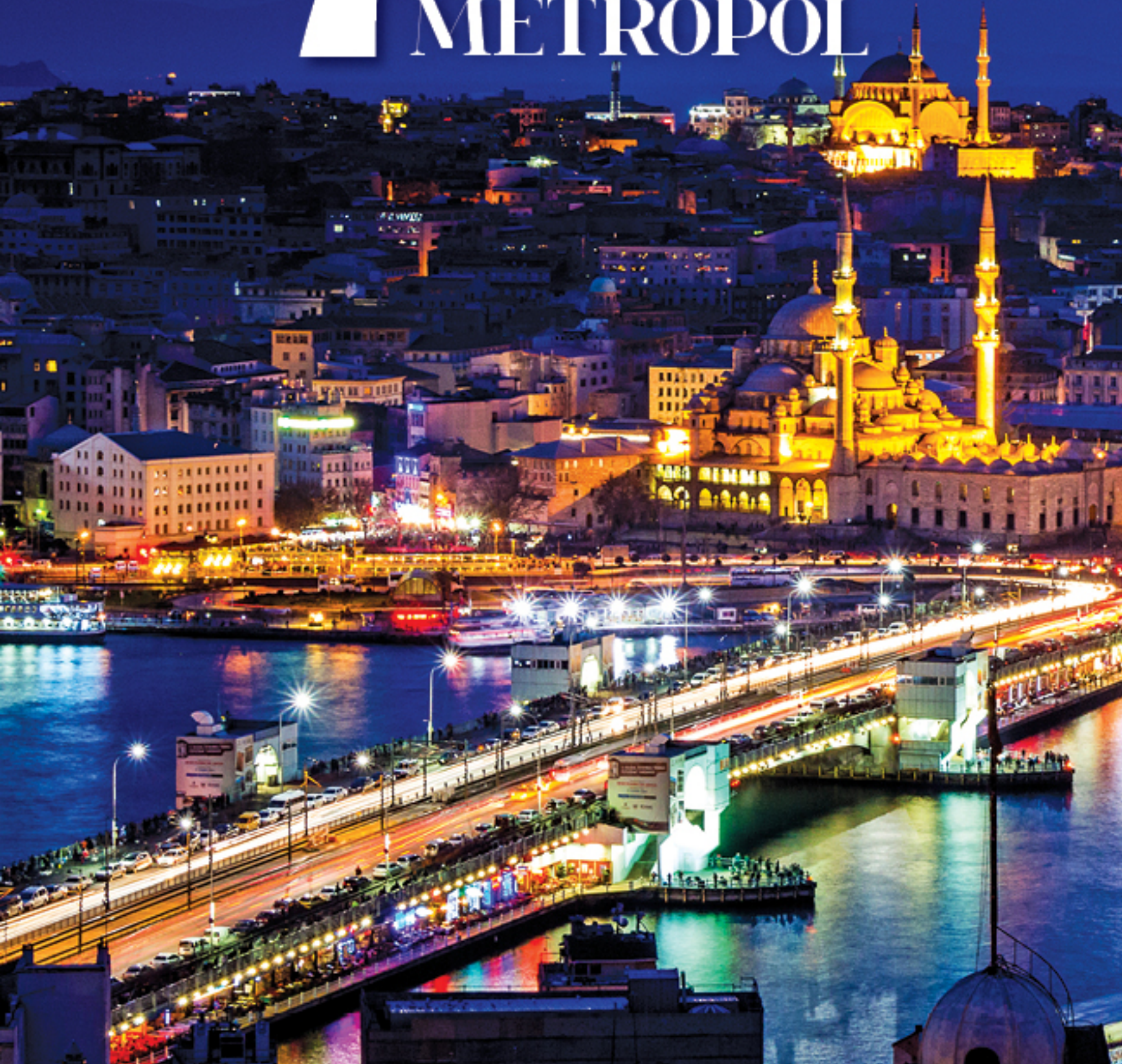
Biberiye, bedende oluşan fazla nitrik asitleri yok eder bu nedenle hastalık oluşmasına veya enfeksiyon, alerji oluşumuna engel olur. Bu açıdan oldukça faydalı olan biberiye yağını bademcik iltihabı geçiren çocuklarınıza veya yetişkinlere biberiye çayını içirebilir ve yağını boğazınıza sürebilirsiniz. Bir steril pamuk yardımı ile biberiye çayına batırılmış pamukla boğazı temizleyebilir veya gargara edebilirsiniz.

MİGRENİN DOĞAL TEDAVİSİ

Biberiye yüzyıllar boyunca migren hastalığı için doğal tedavi metodu olmuştur. Eğer migren ağrılarından şikayetçi iseniz bir tencereye bir miktar biberiye koyun ve yüzünüz açık kalacak şekilde başınıza havlu koyun ve tencereden çıkan buhara doğru eğilin. 10 dakika boyunca buharı soluyun. Bu işlem hem migren ağrılarının hafiflemesini sağlayacak hem de beyin fonksiyonlarının daha iyi işlemesine yardımcı olacaktır. Biberiye sadece baş ağrısında değil, vücut ve eklem ağrılarında da kullanılmakta. Ağrıyan bölgelere biberiye yağının iyice yedirilmesi ve yatmadan önce bir bardak biberiye çayı içmek ağrı kesici bir etki sağlar.



7 ÜLKE METROPOL



İç içe geçmiş büyük kentlerden ve banliyölerden oluşan, çevreye ve ülkeye göre kültürel ve ekonomik yönden en gelişmiş olan merkez şehirlerdir metropoller... Bir gezi rotası oluşturacaksanız buna metropollerden başlamanız en doğrusu olacaktır.

 Görkem GÜLCÜ

1

TÜRKİYE İstanbul

Muhteşem boğaz manzarası, tarihi yapılarıyla insanı büyüleyen bir şehir İstanbul... Bunların yanı sıra ekonomik, sosyo-kültürel, açıdan ve Türkiye'nin en kalabalık şehri olması dolayısıyla da en önemli şehir denebilir. Şehir, iktisadi büyüklük açısından dünyada 34., nüfus açısından belediye sınırları göz önüne alınarak yapılan sıralamaya göre Avrupa'da birinci, dünyada ise Şangay'dan sonra ikinci sırada yer alıyor. İstanbul; mimari, dini, kültür, nüfus, ekonomi, tarih, medeniyetler bakımından da dünyadaki önemli metropoller arasında başı çekiyor.



2

JAPONYA
Tokyo

30 milyonluk nüfusuyla açık ara dünyanın en büyük metropol şehridir Tokyo... Bilim kurgu filmlerinden fırlamışcasına duran gökdelenleri hemen yanındaki tarihi tapınak ve binalarla bir arada görebileceğiniz nadir metropollerden de biri. Şehrin en hareketli bölgesi olan Shinjuku'dan başlayarak modern Tokyo'yu keşfedebilirsiniz. Bu kadar kalabalık olması da gözünüzü korkutmasın çünkü büyüklüğüne ve karmaşıklığına rağmen Tokyo, halk ulaşımını yüzde 80 oranında karşılayan hızlı ve güvenilir bir ulaşım ağına sahip.



3

ÇİN Hong Kong

Çin'e bağlı ancak özerk bir yönetim bölgesi olan Hong Kong yaklaşık 8 milyonluk nüfusu, önemli bir liman kenti ve finans merkezi olması sebebiyle dünyadaki en bilinen metropoller arasında yer alır. 1950 - 1990 arasında büyük gelişim gösteren Hong Kong, finans, iş ve turizm sektöründe dünya liderleri arasına girmiştir. Güney Çin'de yer alan bu şehir 1100 metre karelik bir alan kaplamaktadır. Adalardan oluşan Hong Kong'da 260 kadar ada mevcuttur ve çoğunda yerleşim vardır.

4

MALEZYA Kuala Lumpur

Güneydoğu Asya'daki Müslüman ülke Malezya'nın başkenti Kuala Lumpur hem hayatın diğer metropollere nazaran daha ucuz olduğu, hem de keyifli ve sakin bir metropol. Aşırı nemli iklimi sebebiyle sık sık yağmur yağsa da sıcaklıklar dört mevsim 30-35 derece civarında seyrediyor. Birkaç bölgeye ayrılan şehirdeki en önemli bölge ise hemen hemen tüm atraksiyonları bulabileceğiniz Golden Triangle. Bir finans merkezi, liman kenti ve teknoloji hub'ı olmasının yanında Asya seyahatlerinde de sık tercih edilen bir durak Kuala Lumpur.

5

AVUSTURALYA
Sidney

Görkemli ve modern opera binası, Sidney Limanı Köprüsü ve beyaz kumlu plajlarıyla Avustralya'daki en ünlü şehirlerden Sidney. Ancak bu çok belirgin ve ünlü yerlerinin dışında da ziyaretçilere pek çok başka güzellik ve aktivite de sunan bir metropol. Ülkedeki çok kültürlü mozaği de bizzat deneyimleyebileceğiniz şehri ziyaret etmek ve metropol tadını yakayabilmek için yılın her zamanı değerlendirilebilir.





6 AMERİKA New York

Belki bir klasik ama yine de New York dünyadaki en güzel metropollerden. Herhangi bir başka şehrin bu kadar canlı ve hareketli, bu kadar yeşil ve modern, bu kadar kozmopolit, yani kısacası "büyüleyici" olması mümkün değil. Büyüklüğü ve kalabalık haliyle başta insanı korkutsa da gezip görüldükçe "New Yorker" havasına büründürüyor insanı. New York şehri, özellikle Manhattan bölgesi, dengeli büyümesi ve düzgün işleyen ulaşım ağıyla diğer şehirlere model olabilecek düzeyde.



7 GÜNEY KORE Seul

1950-1953 yılları arasında olan Kore savaşı sonrası çok hızlı bir gelişim gösteren Seul, Güney Kore'nin en büyük şehridir. Günümüzde Güney Kore nüfusunun hemen hemen yarısı Seul'de yaşamakta. Devamlı gelişim içinde olan şehir, teknolojik olarak da son gelişmelerin merkezi olması açısından önemli. Son yıllarda Seul, ulaşım ağlarını modernize etmesi ve halka açık yeşil alan miktarını daha da artırmasıyla turistlerin uğrak yeri oluyor.

Karacabey'in Efsanesi

TAVACI



REFİK

Doğa ile iç içe, tadına doyumaz lezzetlerle Karacabey'in efsanesi Tavacı Refik, bir kere deneyimlediğinizde yolunuz düşmese de gideceğiniz yerlerden...

✍️ Kemal AYDIN 📷 Fatih ŞAMLI



Karacabey yolu
üzerinde dillere
destan lezzetleri ile
23 yıldır hizmet veren
Tavacı Refik, sadece
Bursa'dan değil, diğer
illerden de gelen
misafirlerini eşsiz
sofralarında ağırlıyor.
Sac tava, kuzu tandır
gibi iddialı yemekleri
özel sunumlarla
birleştirerek
damakları
şenlendiren
lezzetlerin ustası
olduğunu kanıtıyor.



DOĞA İLE BAŞ BAŞA

Yeşil ve mavinin buluştuğu, doğa ile baş başa vakit geçirebileceğiniz ender yerlerden biri olan Tavacı Refik'te huzurlu bir kahvaltı ya da doyurucu bir akşam yemeği yiyebilirsiniz. Göle sıfır konumdaki mekan, eşsiz lezzetleri ile midenizi doyururken dillere destan manzarasıyla da ruhunuzu doyurmaya aday olacak yerlerin başında geliyor.



GÖZLERE ŞENLİK İKRAMLIKLAR

Masanıza oturduğunuz andan itibaren gelen ikramlıklar, asıl lezzete geçene kadar karnınızı doyurmanızı sağlayabilir, aman dikkat. Bu ikramlıklardan olan salata, beyaz peynir görünümlü tava yoğurdu, fırınlanmış Karacabey soğanı, yine mevsiminde fırınlanmış Karacabey'in kırmızı köz biberi, acılı ezme, kızarmış hellim peyniri, turşu ve tereyağı ile dumanı tüten lavaş ekmeği karşı konulmaz bir lezzet şölenine imza atıyor.



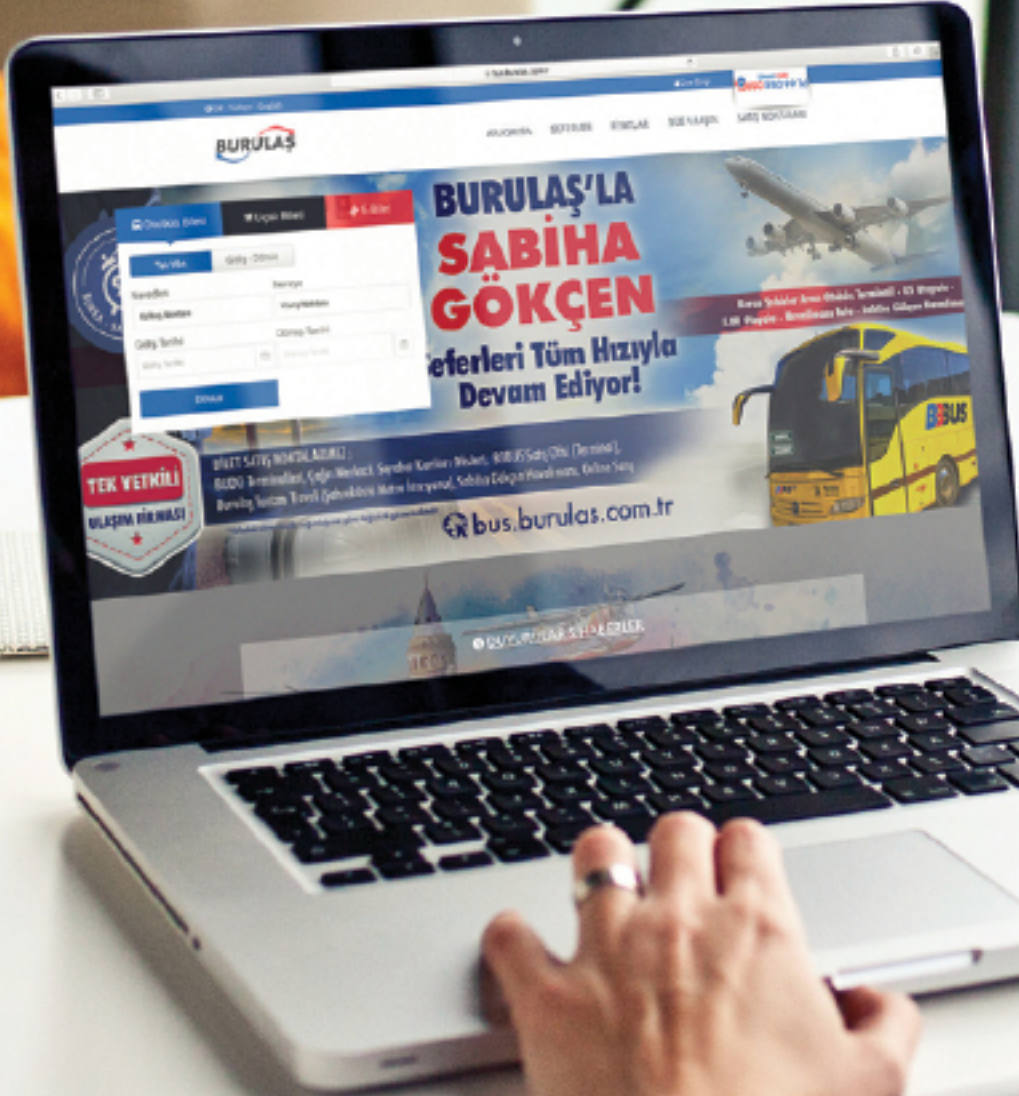


BURSA SABİHA GÖKÇEN BİLETLERİ



bus.burulas.com.tr'de!

Hemen tıklayın,
Bursa-Sabiha Gökçen Havalimanı
biletlerinizi hızlı ve kolayca
satın alın!



*Yolculuk süresi
trafik yoğunluğuna göre değişiklik göstermektedir.

BUS

850
850
9916

850
850
9916

BURULAŞ

BURSA
SABİHA GÖKÇEN
HAVA LİNYETİ





KARACABEY SOĞAN PAZARINDA KÜÇÜK BİR LOKANTA OLARAK TİCARET HAYATINA BAŞLAYAN REFİK BERBER, BUGÜN KARACABEY'İN BİR EFSANESİ.

YOĞURDU BİLE DİLLERE DESTAN

Bu lezzetlerin içinde yoğurt için özel bir paragraf açmak gerekiyor. Manda yoğurdu ile yapılmış tava yoğurdu kalıp halinde bıçakla kesilmiş olarak geliyor huzura. Adeta bir peynir kalıbı gibi duruyor tabakta. Siz de tabağınıza alırken bıçak ile keserek alıyorsunuz. Duruşu kadar damakta bıraktığı lezzeti de bir hayli güzel.



KİVİ SUYUNDA MARİNASYON

Sac tava konusunda oldukça iddialı olan ve ortaya çıkan lezzeti ile bu iddiasını kanıtlayan Tavacı Refik'te bu enfes tat mutlaka denenmeli. Karacabey'de yetişen hayvanların lezzetli etleri, kivi suyunda marine ediliyor. Dananın bonfile etinden yapılan sac tava dört dakikada pişiyor ve tava kerpetenle kenarından tutularak dumanı üzerinde servis ediliyor. Sıcak pide eşliğinde tüketebileceğiniz bu tat sizi yolunuz düşmese dahi sizi Tavacı Refik'e getirebilecek lezzetlerden.





Büyükçekmece
Mimar Sinan iskelesi

BUDO İLE HAFTANIN HER GÜNÜ karşılıklı ikişer seferle MUDANYA BÜYÜKÇEKMECE



Mudanya iskelesi



5 GÜN
ÖNCESİNE KADAR
YAPILAN ALIMLARDA
₺ 9,90

3 GÜN
ÖNCESİNE KADAR
YAPILAN ALIMLARDA
₺ 13,90

Belirtilen fiyatlar her sefer için kontenjanlarla sınırlıdır.

MUDANYA - BÜYÜKÇEKMECE

Pazartesi-Cuma

Cumartesi-Pazar

07:30 - 17:30

08:30 - 17:30

BÜYÜKÇEKMECE - MUDANYA

Pazartesi-Cuma

Cumartesi-Pazar

09:30 - 19:30

10:30 - 19:30



burulas.com.tr - budo.burulas.com.tr



0850
850
9916

0546
850
9916





TATLI İLE ZİRVEDE KAPANIŞ

Enfes yemeklerin ardından güzel bir tatlıyla kapanış yapmak için doğru adrestesiniz. Sac kavurması ile iddialı olduğu kadar kabak tatlısı ve Kemalpaşa tatlısı ile de iddialı olan Tavacı Refik'te bu iki lezzet arasında seçim yapmak bir hayli zor olabilir. Tamamen el yapımı olan Kemalpaşa tatlısı yanındaki kaymak ve fındık ile tamamlanarak yemeğin üzerine tam bir ziyafet oluyor. Kemalpaşa tatlısının en dişli rakibi olan kabak tatlısı ise, kestane şurubunda bekletilerek pişiriliyor ve yine bu lezzete de manda kaymağı ve ceviz eşlik ediyor.

ALTERNATİF LEZZET: KUZU TANDIR

Sac kavurmasının haricinde Tavacı Refik'te mutlaka deneyimlemeniz gereken lezzetlerden biri de kuzu tandır... Kuzunun ön kolundan hazırlanan bu şölen sunumuyla önce gözlerinizi doyururken, enfes tadıyla damaklarınızdan silinmeyecek bir hatıra olarak kalıyor. Eti lokum gibi yumuşacık olan kuzu tandır, kemiğinden hiç zorlanmadan ayrılarak tabağınızdaki yerini alıyor. Kuzu tandırın yanında servis edilen şehriye pilavı ve patates kızartması da bu lezzet şölenine eşlik ederek bu anı ölümsüz kılıyor.



**YOLUNUZ BURSA - BALIKESİR YA DA
BURSA - ÇANAKKALE ARASINDAYSA
TAVACI REFİK'TE BİR MOLA VERMEDEN
YOLA DEVAM ETMEYİN.**



İSTANBUL-İZMİR HAVATAKSİ UÇUŞLARI TÜM HIZIYLA DEVAM EDİYOR!

Haliç

DENİZ UÇAĞIYLA

Alsancak

70
dakika

250
TL

**Her
Cumartesi**

İstanbul-İzmir arasındaki uçuşumuzla;
trafiğe takılmayın, bu keyfi sevdiklerinizle yaşayın!

Satış ve detaylı bilgi için: 0850 850 99 16
fly.burulas.com.tr



Uçuş Hattı
**0850
850
99 16**

WhatsApp Hattı
**0546
850
99 16**

BURULAŞ



MÜZE'DE BİR GÜN | BURSA BİÇAK MÜZESİ

700 yıllık ustalık
Bursa Bıçak

Bursa'nın fethi ile yaşıt Bursa
bıçağı, Bursa Büyükşehir
Belediyesi'nin girişimleri ile kentin
tam kalbinde, özgün kimliğine
bürünen iki binada Bursa Bıçak
Müzesi'nde hayat buluyor.

📷 Fatih ŞAMLI



Müzesi'nde



Kentin en önemli el sanatlarından olan bıçakçılık, tarihçesinden yapılışına kadar tüm yönleriyle müzede gelecek kuşaklara aktarılıyor. Yerli ve yabancı turistleri adeta bıçakçılığın tarihine bir yolculuğa çıkarıyor. Geniş bir avluya sahip müzede bahçe duvarlarında sergilenen eserlerle açık hava müzesi hissi yaşatılırken; eski ve yeni binada bıçağın tarihi, Bursa bıçağının gelişim süreci ziyaretçilere aktarılıyor. Bahçede yer alan dükkanlarda da hediyelik Bursa bıçağının en güzel örnekleri satılıyor.

Bursa'da çıkarılan M.Ö. 6000'lere dayanan Obsidyen'den (Volkan camı) üretilmiş bıçak, müzede en dikkat çeken objeler arasında yerini alıyor.



TÜRKLÜĞÜN MİLLİ SANATI

Altay coğrafyasında M.Ö. 7000'lere uzanan Türklerin demiri işleyen serüveninin detayları ilk ortaya çıkışı buradan da bütün dünyaya yayılışı müzede kronolojik bir sıralamayla aktarılıyor. Demire olan bağı, dilden dile aktararak günümüze kadar ulaşan Türklerin türeyiş destanı Ergenekon'da müzede estetik bir biçimde anlatılıyor.



BURSA'NIN FETHİ İLE YAŞIT MİRAS 'BURSA BİÇAĞI'

Kendinden önceki Türk devletlerinde olduğu gibi Osmanlı'nın da geleneği sürdürmesi müzede önemli yer tutuyor. Bu önemin geniş yer alması kentin ismi ile anılan Bursa bıçağının etkisi yadsınamaz bir gerçek. 1326 yılındaki fetih ile Bursa, sadece Osmanlı'nın başkenti olmakla kalmamış aynı zamanda demir işlemeciliğinin de başkenti olmuş. Bursalı mahir ustaların ellerinden çıkan bıçaklar, kamalar, kılıçların namı sınırları aşarak bugün hala daha anılmaktadır. Her türlü bıçak çeşitleri ve kılıçları ile Osmanlı ordusunun silah ihtiyacını karşılamakla kalmayan Bursalı bıçak ustaları; Çanakkale ve Kurtuluş Savaşları'nda da Türk ordusuna kılıç ve kama ihtiyaçlarını karşılayarak her daim vatanseverlikleriyle dikkat çekmiş. Derin araştırmaların sonucu ustaların ulaşılan belgeleri, eserleri ve resimleri ile müzede.



Bursa Bıçak
Müzesi
Pazartesi
günleri
hariç saat
09.00 –
17.30
arası ziyaret
edilebilir.

ATATÜRK'ÜN REMZİ USTA'YA TEŞEKKÜR MEKTUBU

Dönemin ünlü bıçak ustalarından olan Remzi Sarıçetin ürettiği ve üzerine ismini işlediği Bursa bıçağını 1922'de Mustafa Kemal Atatürk'e, Ankara'ya göndermişti. Bu bıçak aynı zamanda Milli Mücadele'de Bursa olarak sizinleyiz mesajını taşıyordu. Atatürk'ün yazdığı bu mektup her kelimesiyle, her satırıyla Bursalı bıçakçıların onur nişanesi oldu. Remzi Usta'nın Atatürk ile olan karşılıklı mektuplaşması müzede unutulmayarak anı köşesindeki yerini alıyor.

NAMLUDAN GELEN USTALIK

Bursa bıçağının diğer bıçaklardan ayrıldığı ve markalaştığı kısmı namlusudur. Bursa bıçaklarında tüm maharet namluda saklıdır. Ustalık belgesi buradan alınır. Namlunun suyu, esnekliği, keskinliği ve kolay körleşmemesi, namlu ucu, yanak açılması, taşlama, işlevselliği ve sağlamlığı bu kısımda şekillenir. Bursa bıçaklarında en fazla kullanılan malzemeler; boynuz, kemik, maden, ağaç, plastiktir. Kın için 'bıçağın şanıdır' diyen Bursa'nın demirci ustaları, yaptıkları her kılıç, kama ve hançer için kın dikmeyi maharet saymış ve deriyi de demiri işler gibi işlemişler. Cam vitrinlerde sergilenen bıçak çeşitleri, kılıçlar, kamalar ve aksesuarlar zeminde de sergilenerek müzede farklı bir atmosfer yaratılmış.



Birbirinden özel hediyelik el işçiliği yapımı, farklı tasarımlara süslemelere sahip bıçaklar ve kılıçlar Bursa Bıçak Müzesi'nde yer alan dükkanların stantlarında sergilenerek satışa sunuluyor.

700 YILLIK BURSA BIÇAĞINDA 150'YE YAKIN ÇEŞİT

700 yıllık süreçte birbirinden farklı nitelikleriyle 150 yakın çeşidi olduğu bilinen Bursa bıçağının en değerli örnekleri müzede sergileniyor. Kendine has özellikleriyle dikkat çeken Bursa bıçağının sap malzemesi ve işleminde, namlu süslemelerinde, hatta Türk kılıcı özellikleri taşıyan bazı bıçak türlerinin tipolojilerinde Bursa'ya özgü oluşturulmuştur. Malzemenin sağlıklı oluşu, şık görüntüsü, kolay işlenmesi ve namluyla olan uyumu Bursa bıçakçılarında tercihlerinde önemli etkene sahip. Müzede bal mumu heykellerle birebir şekilde geçmiş dönemdeki bıçak ustaların zanaatını ifade ettiği mekanlar da canlandırılmış. Hatta ana binanın üst katındaki başodasında Osmanlı'da ahilik teşkilatında ehliyet derecelerinden birinden diğerine geçiş olan 'peştamal kuşatmak' töreni de balmumu heykellerle en iyi şekilde tasvir edilmiş. Canlandırmalarla o dönemki havayı solumanız mümkün.

Vigo Konvektör ile bu kış da eviniz sıcacık

Vigo Konvektör, üstün konfor ve güvenlik özellikleri ile kış hazırlıkları arasındaki yerini almaya hazır. Akıllı elektrikli ısıtıcı Vigo Konvektör ile yazdan kalma günler kış boyu sizinle olacak.

Vigo ile odanızı istediğiniz sıcaklığa ayarlayın ve bırakın gerisini o halletsin. Isıtıcınız odanın sıcaklığını hızla sabitlerken, otomatik olarak devreye girip çıkarak, minimum enerji sarfıyatıyla konforlu ısınmayı da bir arada sunuyor. Ayrıca akıllı ısıtıcınızı otomatik olarak açılma ve kapanmaya ayarlamanız da mümkün. Böylece Vigo Konvektör ile eviniz her zaman sıcacık olur. Vigo Konvektör odayı ayarladığınız sıcaklık derecesine getirecek ve

bu derecede sabit tutacak şekilde çalıştığından bulunduğu mekanın tamamı ısınır. Böylece yanmak ya da donmak arasında seçim yapmak gerekmez. Odanızın bazı yerleri gereksiz şekilde ısınırken diğer kısımlarının donmasına, zararlı ışınlarla yanmaya da katlanmak zorunda değilsiniz. Hem eviniz hem de içiniz sıcacık olur. Vigo ile odanızı istediğiniz sıcaklığa ayarlayın ve bırakın gerisini o halletsin.



Mersan İnşaat'tan Ataevler'de doğa dostu proje

Bursa genelinde sürdürdüğü restorasyon çalışmaları ile kazandığı deneyimi inşaat sektöründe kullanan Mersan İnşaat ezber bozan Ataevler Emek 23 Modern projesiyle adından söz ettiriyor. Ataevler'in merkezindeki çevreci projenin yapımı devam ediyor.

Mersan İnşaat tarafından Ataevler Mahallesi'nde yapımı devam eden Ataevler Emek 23 Modern projesi yaşam alanlarına ek olarak sosyal alanları da içerisinde barındırıyor. 8 bin metrekare üzerine yapılan sitenin 5 bin metrekarelik bölümü sosyal ve yeşil alan olarak planlandı. Mersan İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Şenol Günay, "Kentsel dönüşüm Bursa'da 5 yıldır devam ediyor. Ataevler Mahallesi de kentsel dönüşüm



alanı içerisinde. Ataevler Emek 23 Modern Projemiz Ataevler'in vizyon projesidir. Burada 120 malik mevcuttur. Tabii biz de üzerimize düşeni yaparak bu malik sahiplerinin hepsi ile tek tek, sabırla, azimle ve kararlılıkla görüştük. Projemizi kendilerine anlattık. Onlar da bize güvendiler. Çok kısa sürelerde de projemiz bu noktaya geldi" dedi.

KENDİ ELEKTRİĞİNİ ÜRETEN PROJE

Gün ışığından elektrik üretecek bir sistemi uygulayacaklarını dile getiren Günay, "Bu proje Bursa'da, belki de Türkiye'de bir ilk olma özelliği taşıyor. Çatılara yerleştirilen güneş enerjisi panelleri ile her blokta 45 kilovatlık bir enerji elde etmiş olacağız. Böylece gün ışığından elektrik üreteceğiz. Devletin bunlara destek ve teşviki var. Artan elektriği de devlete satacağız. Ayrıca çevre aydınlatma, asansör enerjisi, ortak alanların enerjilerini bu şekilde sağlamış olacağız. Burada yapmaya çalıştığımız sadece konut değil bir yaşam merkezi üretmek" ifadelerini kullandı.



BURULAŞ
HAVACILIK'LA
ÖZEL KİRALAMAYLA
İSTEDİĞİM ROTAYA

BURULAŞ
AVIATION OFFERS
CHARTER FLIGHTS
WHEREVER YOU WISH

Yunuseli - Haliç arası tarifeli seferlerle, zamana değer katan
BURULAŞ Havacılık; şimdi de özel Deniz Uçağı ve Helitaksi
kiralama seçenekleriyle, hizmetinizde.

Seaplane and Helitaxi charter flights operations
are at your service.

İrtibat Bilgilerimiz
Contact Information

0549 791 33 66 0533 745 84 47 - 0224 452 52 44 - 1913 - 1917



5
YOLCU
PAX

2
PİLOT
PILOTS

8-12
YOLCU
PAX



Detaylı bilgi için | For Detailed Information: flyburulas.com.tr



avokado

Abundance fruit



Avocado, known as 'blessing fruit' in the Aztecs, certainly deserves this title with its benefits. This fruit proves its success on many different areas from heart health to weight control, recently is being talked about frequently on tables.



Avocado, the number one player in the diet lists which has been frequently mentioned in recent days, contains about 20 vitamins and minerals.

HEALTH FROM HEAD TO TOE

Among the most natural nutrients in the world are avocados also. Therefore, it has entered common between fruit consumption not just for adults, babies too. Apart from very important substances for body health such as copper, potassium, iron, magnesium and phosphorus, it is also rich in A, B, C, E and K vitamins. Like many fruits, avocado has various benefits for such as obesity, diabetes, heart disease, healthy skin, hair and digestion.



POTASSIUM STORAGE

Potassium is a basic mineral that helps kidney function and contraction of the heart, skeleton and for smooth muscle. It also plays an important role in maintaining fluid and electrolyte balance in body cells. The rate of potassium in banana, which is known as a potassium reservoir, is 10% while this ratio is 14% in avocado. In addition, avocado's sugar ratio is quite low compared to banana.



HEALTHY BABIES WITH AVOKADO

The folate found inside the avocado is necessary for babies. As it contains abundant protein it has very great significance especially for baby health. Besides, it is very useful for the physical and mental health of the baby because it is very rich in magnesium, vitamins B1 and B2.



Venice of the North STOCKHOLM

Stockholm, which is formed by the connection many little islands, is the capital and largest city of Sweden.

Especially in the fall it offers excellent sightseeing routes, while the weather in Stockholm is a little cold, it still warm people up inside.

Stockholm, the capital city of Sweden, which is the cultural and economic center of Scandinavia since the 13th century, has a wealth of historical heritage on its 14 main islands which are divided by channels. Stockholm is located in a region of natural beauty which fascinates people and it is one of the cities which successfully synthesized the old and new.

CENTER OF ATTRACTION DJURGARDEN

Located in the heart of the city, Djurgarden Island is a center of attraction with over 10 million visitors a year for cultural and recreational areas. The Skansen Museum, the entertainment park Gröna Lund and the area where many historical buildings and monuments, museums, art galleries and marinas are located will help you understand the traditional way of life of local people in the island and it is also rich in terms of green space. You can easily reach the island by bus, ferry or tram, which is part of the National City Park established in 1995.



CENTER: GAMLA STAN

You can take the Gamla Stan, which dates back to the 13th century, to the top of your route list. This is a place where you will definitely come and enjoy your time with its narrow streets, cathedral, small cafes and restaurants, old Swedish houses. Starting from Stortorget Square, which is located in the center of the region, which means the Old Town, you can shop from the stores located on the right and left of the cobbled streets. Places that you can visit in the region are Royal Palace, Stockholm Cathedral, Parliament Building and Nobel Museum.



MUST SEE

Norrmalm District is at the north of Gamla Stan, one of the largest regions of Stockholm. In Norrmalm, there are many museums as well as the famous Opera House. The Museum of Mediterranean and Near Eastern Antiquities where ancient artifacts exhibited brought from the Mediterranean countries and from Near East, Dance Museum, Stockholm City Museum which describes the process of transformation of Stockholm from a medieval city into a modern European city are the places you can visit in the region. Likewise, you can also visit the Hallwyl Museum on Hamngatan Street, which is the palace of the Hallwyl family.



Land of Flavor Bolu

Bolu, which saturates the eyes with its natural beauties, is also very ambitious to satisfy your stomachs with its meals. Knowing that cooking is a serious job, the cooks of Bolu put the most delicious dishes on tables, they pass the delicious meals of Bolu from generation to generation.

Freshness of Mint YOGHURT SOUP / YAYLA ÇORBASI

The soups that warm you inside especially in the winter months become indispensable on the table. The yoghurt soup consisting of Bolu's famous delicacies is welcomed on every table offering the warmth of the mint and the warmth of the soup with delicious flavors. This a practical and nutritious soup which you can consume every time of day from breakfast to dinner, is a healing friendly meal which is good for the cold.



The flavor is in the mixture TURKISH PANCAKE WITH SQUASH

When you think of Turkish pancakes and when you just think of the ones with cheese, potatoes, fried versions, when you go to Bolu, you can go out of standards. Squash pancake, which is a flavor unique to Bolu, will surprise you with its sweet taste. This recipe is made by distributing the grated squash and sugar into the folded phyllo dough after being roasted. Pancakes are overlaid on the plate and baked, they are shaped by being oiled and pressed to the sieve and cut and served with cream.



Absolute Must ABANT KEBAB

Every cuisine has its own unique kebab. Bolu has also! The people of Bolu who unlocked the secret of delicious food, also have proved themselves assertive in this regard in their kebabs. Abant kebab which is the most known and most popular of the region is cooked by stuffing onion, mushroom, tomato, pepper and lamb in a whole baked eggplant.





Flavor from the Atlantic

PORTUGUESE CUISINE

Portugal is famous for its rich and unique culture, vibrant cities, warm-blooded people and cuisine. The olive oil and garlic are also very ambitious in this kitchen where seafood does not leave the leading role to anyone.

TASTE COMING FROM MARINERS

It can be said that olive oil and garlic are a great prominence in Portuguese cuisine. Such that, The Portuguese were able to withstand all the difficult conditions of maritime with the magical power of olive oil and garlic. It cannot be said that the foods in the Portuguese cuisine are also aesthetically pleasing, because they cooked all that they found at sea without making any separation, sweetened them with olive oil and garlic, and they consumed all the delicacies at their table.



The Portuguese cuisine, which is basically influenced by the Mediterranean cuisine, has similar characteristics with the Spanish cuisine. In this kitchen, where seafood is often found on tables, many meals have been passed over the borders and become popular tastes around the world.



TRADITIONAL FLAVOR

Bacalhau is a type of cod fish that is one of the traditional flavors of Portugal. Bacalhau, which is served in different ways and served is on the list of what you need to try. Bacalhau is also sold in fish markets and various markets in Portugal. The most famous cooking style is "bacalhau a gomes de sa" which is cooked with potatoes and onions and especially the delicacies you should definitely try in Porto.

THE MOST NATURAL MEDICINE rosemary

Rosemary, usually used as a spice in meals, proves that it should be used more often in the kitchen with its benefits. Well, what are the benefits of this miraculous plant, let's see together...



Rosemary plant which looks like a small tree without losing its leaves with its smell resembling pine fragrance, is used in the kitchens to give taste to a lot of meal mainly fish and meat dishes. Beside the flavor it gives to the dishes, rosemary, which is known for its many benefits, plays a big role in weight loss, indigestion problems and fighting with cancer.



EFFECTIVE IN WEIGHT LOSS

When the rosemary plant is used as fresh or dried tea it helps to lose weight with its appetite suppressant feature. In addition, the application of the oil obtained from the leaves of the rosemary plant to the waist and the hip region accelerates the thinning. Along with that, rosemary oil helps to get rid of cellulite by being applied by massage for 10 - 15 minutes. It is highly effective both in getting thin and for having smooth appearance of skin.



NATURAL TREATMENT OF MIGRAINE

Rosemary has been a natural treatment for migraine for centuries. If you are suffering from migraine pain, put some rosemary in a hot pot, put towel on your head, leave your face open, and lean towards the steam from the pot. Inhale the vapor for 10 minutes. This will help alleviate migraine headaches and help improve brain function.



REMOVES INFECTION

Rosemary eliminates the excess nitric acid in the body, thus preventing disease formation or infection, allergy formation. Therefore, you can use rosemary oil which is quite useful for your children who have tonsillitis, or you can give rosemary tea for adults and you can use rosemary oil on your throat. With the help of a sterile cotton, you can clean your mouth with a cotton soaked in rosemary tea or gargle.

ARACINI PARK ET SABİHA GÖKÇEN'E BURULAŞ'LA DEVAM ET!



Hızlı ve avantajlı
Bursa-
Sabiha Gökçen
hattı BURULAŞ'la
hizmetinizde!



Detaylı bilgi:

bus.burulas.com.tr

*Belirtilen otopark alanı, Bursa Şehirlerarası
Otobüs Terminali'nde yer almaktadır.

BUS

850
850
99 16

0536
850
99 16

BURULAŞ



BURULAŞ hizmet çitasını yükseltiyor

Bursa'nın modern ulaşım yüzü BURULAŞ, var olan hizmetlerine her geçen gün bir yenisini ekleyerek hizmet çitasını yükseltmeye devam ediyor.

10 Ağustos'tan itibaren Sabiha Gökçen ile Bursa arasında yolcu taşımaya başlayan BURULAŞ, Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan uçuşunu gerçekleştiren tüm BBBUS yolcularına, Bursa Şehirlerarası Otobüs Terminali'nde avantajlı otopark hizmeti sunuyor. Biletinizi aldığınız her noktadan, Bursa Terminali'nde sunulan avantajlı otopark hizmetini de alabiliyorsunuz. İlk 24 saatin ücretsiz, 24 saatten uzun parkdanmaların ise oldukça avantajlı fiyatlarla yapılabilir olması da yolcuları Sabiha Gökçen Havalimanı'nda park yeri arama derdinden kurtarıyor.

BURULAŞ'A ULAŞMAK ARTIK ÇOK KOLAY

Ulaşımın hızını iletişime taşıyan BURULAŞ, 0546 850 99 16 nolu Whatsapp hattını devreye aldı. Whatsapp hattı ile tüm cevaplar

haftanın her günü 07:30-23:30 saatleri arasında artık cebinizde.

BURULAŞ, EMİNÖNÜ ESNAFIYLA KAYNAŞIYOR
BURULAŞ yetkilileri BUDO'nun Eminönü/Sirkeci İskelesi çevresindeki esnafla tanışmak için harekete geçti. Pazarlama ve Yolcu İlişkileri Müdürlüğü çalışanları esnafa nezaket ziyaretleri düzenleyerek, hizmetlerle ilgili görüş ve önerilerini aldı. Çevre esnafı, Bursa'nın markası BUDO'nun çalışanlarının kendilerine gösterdiği ilgiden memnuniyetlerini dile getirirken, BURULAŞ'ın başarısının sırrının da iletişimde gizlendiği gerçeği tescillendi.

TEK BİLET İLE TÜM BURSA'YI GEZDİREN KART

Tarihi ve turistik yerleri ile her yıl binlerce turisti ağırlayan Bursa'yı



gezmek artık daha kolay. Kullanım süresi sonuna kadar metro, tramvay ve BURULAŞ'ın otobüslerinden sınırsız, F3 turizm hattından 2 binış, Kent Müzesi, Hayvanat Bahçesi gibi Bursa Büyükşehir Belediyesi hizmetlerinden 1 geçiş hakkı ile faydalanacağınız 24 ve 48 saat geçerli biletler satışa sunuldu. BUDO Mudanya Terminali ile BBBUS Sabiha Gökçen Havalimanı Satış Gişesi ve tüm seyahat kartları ofislerinde bulabileceğiniz 24 saat geçerli biletler 15 TL, 48 saat geçerli biletler 18 TL.

İki bin sporsever Eker I Run'da ter döktü

8 Ekim'de Bursa'da düzenlenen 4'üncü Eker I Run Koşusu kötü hava şartlarına rağmen 500'ü çocuk olmak üzere yaklaşık 2 bin sporseverin katılımıyla gerçekleşti. Türkiye'nin dört bir yanından sporseverleri bir araya getiren etkinliğin ulaşım sponsorluğunu bu yıl da BURULAŞ yaptı.

Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Türkiye Atletizm Federasyonu, Bursa Büyükşehir Belediyesi ve Bursa İl Emniyet Müdürlüğü'nün de katkı sağladığı 4'üncü Eker I

profesyonel ve amatör sporcular büyük ilgi gösterdi. BURULAŞ, Eker I Run Koşusu'nun ulaşım sponsoru olmakla kalmadı, etkinlik alanında stant açarak, katılımcıları



Run Koşusu'nun Uludağ yamacında gerçekleşen 15 kilometrelik ve 5 kilometrelik parkurlarına

BURULAŞ'ın tüm faaliyetleri hakkında bilgilendirme yapıp, dağıttığı hediyelerle tüm

çocukları sevindirdi. Eker I Run Koşusu'nun 15 kilometrelik parkurunun birincileri Barcelona Maratonu'na, ikincileri ve üçüncüleri ise İznik Ultra Maratonu'na katılma hakkı kazanırken, 5 kilometrelik parkur birincileri ise 2 kişilik Marmaris tatil paketi, ikinci ve üçüncüleri ise Geyik Koşuları'na ücretsiz katılma hakkı kazandılar. Eker I Run katılımcıları hem koştu, hem de koşarken yardım yaptı. Eker I Run Yol Koşusu'nda Minik Adımlar kayıt ücretlerinin tamamı, yetişkin kayıt ücretlerinin ise her 5 TL'si HETADER'e yani Hemofili ve Talasemi hastası çocuklara umut için ayrıldı.

ULAŞIMIN HIZINI İLETİŞİME TAŞIDIK!



0546 850 99 16
BURULAŞ WHATSAPP HATTI

BURULAŞ ulaşım hizmetleriyle
ilgili öneri, talep ve şikâyetlerinizi iletmek artık çok kolay!
Haftanın her günü 07.30-23.30 saatleri arasında hizmet veren
BURULAŞ Whatsapp Hattı ile ulaşım daire tüm cevaplar cebinizde!



Yolculardan Sabiha Gökçen seferlerine yoğun ilgi

BURULAŞ tarafından 10 Ağustos'ta hizmete sokulan Bursa-Sabiha Gökçen seferlerine yolcular büyük ilgi gösterdi. 1 saat 15 dakikada Sabiha Gökçen'e varan otobüsler, zaman açısından da yolculara büyük kolaylık sağlıyor.

10 Ağustos'tan itibaren Sabiha Gökçen ile Bursa arasında yolcu taşımaya başlayan BURULAŞ, verdiği kaliteli hizmetle, yolcuların ilk tercihi haline geldi. 1 saat 15 dakika süren seferler, zaman konusunda da vatandaşlara büyük avantaj sağladı. Verilen hizmetten memnun olduklarını dile getiren yolcular, uygun fiyata kaliteli hizmet aldıklarını söylediler. Konu ile ilgili açıklama yapan BURULAŞ Genel Müdürü Levent Fidansoy, "Sabiha Gökçen Bursalıların kullandıkları havaalanlarından bir tanesi. Yenişehir Havaalanı olmasına rağmen Sabiha Gökçen, Pegasus'un ve Türk Hava Yolları'nın hub noktası. Bundan dolayı da çok fazla yöne seferler var. Günde 800 bin civarında yolcu ile Bursalılar Sabiha Gökçen'i yoğun

bir şekilde kullanıyorlar. Daha öncede bu ulaşımı illegal olarak sağlayan firmalar vardı. Firmalar arasında çıkan tartışma yüzünden Ulaştırma Bakanlığı ve Sabiha Gökçen Havaalanı yönetimi taşımacılık görevini bizlere verdik. Bizler de kararın çıkmasından 2 gün sonra hemen bilet sistemimizi kurduk ve seferlerimize başladık" dedi. Seferler için belirledikleri ücret politikasından

da bahseden BURULAŞ Genel Müdürü Levent Fidansoy, "Şu an 25 TL'ye hizmet veriyoruz. En büyük maliyet unsurları köprü ve otoban ücretleri. Biz, direkt otobanı kullanıyoruz. Ama diğer firmaların taşımacılık yaparken belli bir saat garantisi yok. Onlar değişik yerlere uğrayıp, molalar veriyorlar. Biz, mola vermeden direkt olarak havaalanına gidiyoruz" dedi.



Şoförlere iletişim eğitimi

BURULAŞ, şoförlere yönelik eğitim hassasiyetiyle de hizmette fark yaratmaya devam ediyor. BURULAŞ İşletme Merkezi'nde Eğitim Şefliği tarafından gerçekleştirilen "İletişim ve Davranış Eğitimi" ile otobüs sürücülerini, yolculuk süresince yaşadıkları olaylara karşı nasıl davranmaları gerektiği konusunda bilgilendirildi. Eğitimde otobüs sürücülerine stres kaynakları, trafikte stres ve öfke yönetimi, stres ve öfkeyi yaşama süreci, öfkeyi kontrol etme teknikleri ile birlikte yolcu ile doğru iletişim kanalları anlatıldı. BURULAŞ Genel Müdürü Levent Fidansoy, yolcu memnuniyetinin artırılması adına eğitimlere büyük önem verdiklerini ancak eğitimin uzun bir süreç olduğunu, bu nedenle personelde olumlu davranış değişikliği yaratmanın belli bir zaman alacağını ve bu konuda sabırlı olunması gerektiğini belirtti.



BURULAŞ eğitimleri sürüyor



Bursa Büyükşehir Belediyesi'nin modern ulaşım şirketi BURULAŞ, Mustafakemalpaşa ilçesinde şehir içi toplu taşımada hizmet veren otobüs şoförlerine eğitim verdi. Uğur Koç tarafından verilen eğitimde otobüs şoförlerine yolcu memnuniyetinin anlamı, yolcunun psikolojisi ve beklentileri anlatıldı. İşin gereği sürekli yolcularla iletişim içerisinde olan şoförlere trafik stresi ve öfke yönetimi konuları da çeşitli örneklerle anlatıldı. BURULAŞ Genel Müdürü Levent Fidansoy, eğitime özellikle de şoför eğitimlerine büyük önem verdiklerini ve ilçelerde de eğitim vermeye devam edeceklerini söyledi.

BUDO KONFORU BURCAR'LA SÜRSÜN

BUDO KONFORUYLA SEYAHAT EDİN,
YOLA BURCAR'LA DEVAM EDİN!



En iyi
fiyatlarla

BUDO yolcularının konforu, sefer sonrasında
da sürüyor. Araç kiralama işleminizi kiralama
tarihinden 24 saat öncesine kadar

RENT.BURULAS.COM.TR

üzerinden yapın; BUDO seferinizin bitiminde,
aracınızı iskeleden teslim alın.

* BUDO ile entegre araç kiralama hizmeti;
Mudanya ve Büyükçekirgeçe İskelelerinde geçerlidir.



BURCAR

850
850
9916

0546
850
9916

BURULAŞ



SABİHA GÖKÇEN İETT OTOBÜS HATLARI

HAT KODU	GÜZERGAHLAR	SEFER BAŞLAMA VE BİTİŞ		
		PZT- CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
E10	SABİHA GÖKÇEN - KURTKÖY-KADIKÖY	05:00/04:40	05:00/04:40	05:00/04:40
	KADIKÖY - KURTKÖY - SABİHA GÖKÇEN	05:50/04:40	05:50/04:40	05:50/04:40
16S	SABİHA GÖKÇEN - UZUNÇAYIR	05:30/21:30	05:50/20:30	06:20/21:10
	UZUNÇAYIR - SABİHA GÖKÇEN	07:05/23:00	06:40/22:15	07:00/22:40
122H	SABİHA GÖKÇEN - 4.LEVENT METRO	05:15/15:20	05:45/14:40	09:55/13:15
	4.LEVENT METRO - SABİHA GÖKÇEN	06:40/17:10	07:15/16:45	11:25/15:35
E3	SABİHA GÖKÇEN -4.LEVENT METRO	02:00/01:30	02:00/01:30	02:00/01:30
	4.LEVENT METRO - SABİHA GÖKÇEN	05:00/00:30	05:00/00:30	05:00/00:30
E9	SABİHA GÖKÇEN - ALTBOSTANCI	07:15/00:00	07:15/00:00	07:15/00:00
	ALTBOSTANCI - SABİHA GÖKÇEN	06:00/23:00	06:00/23:00	06:00/23:00
E11	SABİHA GÖKÇEN -KADIKÖY	06:00/00:10	06:00/00:10	06:00/00:10
	KADIKÖY - SABİHA GÖKÇEN	06:00/23:50	06:00/23:50	06:00/23:50

Güncel sefer saatlerini www.iett.istanbul adresinden takip edebilirsiniz.

*Yolculuk süresi trafik yoğunluğuna göre değişiklik göstermektedir.



SABİHA GÖKÇEN

Seferleri Tüm Hızıyla Devam Ediyor!



bus.burulas.com.tr

BUS

0546 850 9916

0850 850 9916

BURULAS



25 TL



TERMİNAL BURULAŞ OTOBÜS HATLARI

SEFER BAŞLAMA VE BİTİŞ

HAT KODU	GÜZERGAHLAR	PAZARTESİ-PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	SEFER SIKLIĞI (DK.)
F1	TERMİNAL - ÇEVRE YOLU - GEÇİT - MUDANYA BUDO İSKELESİ	05:45/21:40	05:45/21:40	06:45/21:40	06:45/21:40	120
	BUDO İSKELESİ - MUDANYA - GEÇİT - ÇEVRE YOLU - TERMİNAL	08:00/23:20	08:00/23:20	08:00/23:20	08:00/23:20	120
HAT KODU	GÜZERGAHLAR	FTZ - CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	SEFER SIKLIĞI (DK.)	
17	TERMİNAL - ALAŞAR - OVAAKÇA - TERMİNAL	06:45/22:25	06:45/22:25	06:45/22:25	30	
	ALAŞAR-TERMİNAL	06:30/22:45	06:30/22:45	07:00/22:45	15-45	
	OVAAKÇA -TERMİNAL	06:30/22:45	06:30/22:45	07:00/22:45	15-45	
17/C	TERMINAL - DEMİRTAŞ	06:30/23:00	06:30/23:00	06:45/23:10	10-15	
17/Y	TERMINAL - BİSO KAMPÜSÜ-YENİCEBAT-ARMUTKÖY-TERMINAL	06:55/17:40	-	-	80-240	
18/B	TERMINAL - PANAYIR - K.BALIKLI - GÜLBAHÇE - 152 EVLER - SİTELER	06:35/21:35	06:35/21:35	06:35/21:35	60	
	SİTELER - 152 EVLER - GÜLBAHÇE - K.BALIKLI - PANAYIR - TERMİNAL	06:45/22:45	06:45/22:45	06:45/22:45	60	
38	TERMİNAL - K.MEYDANI - ŞEHREKÜSTÜ - ATATÜRK CD. - İNÖNÜ CD. - ULUYOL - TERMİNAL (ring)	06:10/23:40	06:15/23:40	06:15/23:40	10	
43/H	TERMİNAL - ESENTEPE - İHSANİYE - ATAEVLER - ERTUĞRUL - U.ÜNİV.	07:20/22:20	07:20/22:20	07:20/22:20	60	
	U.ÜNİV. - ERTUĞRUL - ATAEVLER - İHSANİYE - ESENTEPE - TERMINAL	06:45/22:45	06:45/22:45	06:45/22:45	60	
91	TERMINAL - ATICILAR - ANKARA YOLU - Y.İHTİSAS - KESTEL	06:30/23:25	06:20/23:20	06:20/23:20	30-60	
	KESTEL - Y.İHTİSAS - ANKARA YOLU - ATICILAR -TERMINAL	06:35/23:35	06:35/23:35	06:35/23:35	30-60	
91/G	TERMINAL - ATICILAR - Y.İHTİSAS - ANKARA YOLU - GÜRSU	00:00/22:50	00:00/22:50	00:00/22:50	40-60	
	GÜRSU-ANKARA YOLU - Y.İHTİSAS - ATICILAR - TERMİNAL	06:50/23:05	07:05/23:05	07:05/23:05	30-60	
92	TERMINAL - ACEMLER - D.KALDIRIM - BEŞEVLER - KÜLTÜR	06:20/23:40	06:20/23:45	06:20/23:45	20-60	
	KÜLTÜR - BEŞEVLER - D.KALDIRIM - ACEMLER - TERMİNAL	06:30/23:30	06:30/23:30	06:30/23:30	20-30	
93	TERMINAL - ACEMLER - İZMİR YOLU - ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ	06:05/23:35	06:05/23:35	06:05/23:35	30	
	ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ - İZMİR YOLU - ACEMLER - TERMİNAL	06:50/23:30	06:55/23:30	06:55/23:30	20-30	
94	TERMİNAL - GÖKDERE - TELEFERİK - ZÜMRÜTEVLER - KAPLIKAYA - ERTUĞRUL GAZİ - YEŞİLYAYLA - GÖKDERE - ATICILAR - TERMİNAL	06:30/23:35	06:35/23:40	06:35/23:40	20-30	
	GÖKDERE - TERMİNAL	06:20	-	-	-	
95	TERMİNAL - HÜRRİYET - BAĞLARBAŞI - F.S.M. BLV. - ATAEVLER	06:10/23:45	06:10/23:45	06:10/23:45	15-20	
	ATAEVLER - F.S.M. BLV. - BAĞLARBAŞI - HÜRRİYET - TERMİNAL	06:35/23:45	06:35/23:45	06:35/23:45	20-30	
95/A	TERMİNAL - ESENTEPE - İHSANİYE - ATAEVLER - ERTUĞRUL - ÜÇEVLER	06:50/22:50	06:50/22:50	06:50/22:50	60	
	ÜÇEVLER - ERTUĞRUL - ATAEVLER - İHSANİYE - ESENTEPE - TERMİNAL	06:30/22:15	06:30/22:15	06:30/22:15	45-60	
96	TERMİNAL - BEŞYOL - ALTIPARMAK - DVL. HASTANESİ MURADIYE - ÇEKİRGE CD. - ÇEKİRGE DVL. HASTANESİ SİRAMEŞLER - TERMİNAL	06:10-23:45	06:10/23:45	06:10/23:45	20-30	
	ÇEKİRGE DVL. HASTANESİ - TERMİNAL		11:35	11:35		
97	TERMINAL - YUNUSLİ - HAMİTLER - AKPINAR MH. - EMEK	06:00/23:30	06:00/23:30	06:30/23:30	20-30	
	EMEK - AKPINAR MH. - HAMİTLER - YUNUSLİ - TERMİNAL	06:25/23:30	06:25/23:30	06:30/23:25	20-30	
98	TERMINAL - K.BALIKLI - MİLLET MH. - Y.İHTİSAS - E.GAZİ - SİTELER	06:15/23:50	06:45/23:30	06:45/23:30	30	
	SİTELER - E.GAZİ - Y.İHTİSAS - MİLLET MH. - K.BALIKLI - TERMINAL	06:30/23:30	06:30/23:30	06:30/23:30	15-30	
99	TERMINAL - KANALBOYU - A. PARMAK - E.SULTAN - D.KADI - SİTELER	06:20/22:55	06:20/22:55	06:20/22:55	35-60	
	SİTELER - D.KADI - E.SULTAN - A.PARMAK - KANALBOYU - TERMİNAL	06:40/22:15	06:40/22:15	06:40/22:15	40-60	
401	TERMİNAL - YALOVA YOLU - ORHANGAZİ TERMİNALİ	07:15/22:15	08:00/22:15	08:00/22:15	30	
	ORHANGAZİ TERMİNAL KALKIŞ	06:15/20:00	07:00/20:00	07:00/20:00	30	
GECE HATLARI						
38/G	TERMINAL - K.MEYDANI - ŞEHREKÜSTÜ - ATATÜRK CD. - İNÖNÜ CD. - ULUYOL - TERMİNAL	00:00/06:00	00:00/06:00	00:00/06:00	30-60	
38/B	TERMINAL - KENT MEYDANI - HÜRRİYET - ATAEVLER - BEŞEVLER - D.KALDIRIM - ALTIPARMAK - ATATÜRK CD. - K.MEYDANI - TERMINAL	00:40-05:40	00:40-05:40	00:40-05:40	60	
38/D	TERMINAL - KENT MEYDANI - ATATÜRK CD. - TELEFERİK - ZÜMRÜTEVLER - KAPLIKAYA - Ş.YILMAZ - POLİS OKULU - Y.İHTİSAS - EĞİTİM - YEŞİLYAYLA - GÖKDERE - ULUYOL - K.MEYDANI - TERMİNAL	00:20/05:20	00:20/05:20	00:20/05:20	60	
97/G	TERMINAL - K.MEYDANI - S.MEŞELER - YUNUSLİ - HAMİTLER - AKPINAR - EMEK - BADEMLİ KVŞ. - MUDANYA YOLU - ORGANİZE SANAYİ - ESENTEPE - KARAMAN - S.MEŞELER - KENT MEYDANI - TERMİNAL	00:10/02:10	00:10/02:10	00:10/02:10	120	

Güncel sefer saatlerini www.burulas.com.tr adresinden takip edebilirsiniz.

B3BUS

0850
850
9916

0546
850
9916

BURULAŞ

BURSA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ



DENİZ OTOBÜSÜ SEFER SAATLERİ / SEABUS TIME TABLE

BURSA - İSTANBUL / FROM BURSA (Mudanya)				İSTANBUL - BURSA / FROM İSTANBUL (Eminönü)			
Pzt.-Pers. Mon.-Thu.	Cuma Fri.	C.tesi Sat.	Pazar Sun.	Pzt.-Pers. Mon.-Thu.	Cuma Fri.	C.tesi Sat.	Pazar Sun.
07:00	07:00	08:00	08:00	08:30	08:30	08:30	08:30
*09:00	*09:00	*09:00	*09:00	10:45	10:45	10:45	10:45
11:00	11:00	11:00	11:00	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00	*14:30	*14:30	*14:30	*14:30
15:00	15:00	15:00	15:00	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	20:00	20:00	20:00	20:00
	21:30		21:30		21:30		21:30

BÜYÜKÇEKMECE-MUDANYA SEFER SAATLERİ / TIME TABLE

MUDANYA - BÜYÜKÇEKMECE	
Pzt.-Cuma Mon.-Fri.	C.tesi-Pazar Sat.-Sun.
07:30	08:30
17:30	17:30
BÜYÜKÇEKMECE - MUDANYA	
Pzt.-Cuma Mon.-Fri.	C.tesi-Pazar Sat.-Sun.
09:30	10:30
19:30	19:30

* İŞARETLİ SEFERLER İHLAS ARMUTLU UĞRAMALIDIR. Saat 09:00 seferi 09:30'da İhlas'tan - Eminönü/Sirkeci'ye hareket eder. Saat 14:30 seferi 16:05'de İhlas'tan - Mudanya'ya hareket eder.

* MARKED JOURNEY CALLS AT İHLAS ARMUTLU. 09:00 journey moves at 09:30 İhlas to Eminönü/Sirkeci. 14:30 journey moves at 16:05 İhlas to Mudanya

BUDO'YA NASIL GİDERİM? / HOW TO GET TO BUDO?



Bursa'dan Mudanya İskelesine giden hatlar ve kullanılacak bilet türleri / Bus Lines & Ticket Types

F/3: Teleferik / Cable Car – Heykel – Çekirge – Mudanya Yolu / Road – Mudanya İskelesi / Pier
BursaKart: Tam / Full 6,60TL, İndirimli / Disc. 6,60TL
Bilet / Ticket: F/3 BursaKart Dolum ve Satış Noktası'ndan alınan 1 adet 8 TL bilet kullanılır. / 1 Full ticket 8 TL (All Lines)
F/1: Şehirlerarası Otobüs Terminali / Intercity Coach Terminal – Çevre Yolu / Highway – Mudanya İskelesi / Pier
BursaKart: Tam / Full 4,00TL, İndirimli / Disc. 2,65TL
Bilet / Ticket: BursaKart Dolum ve Satış Noktası'ndan alınan 1 adet 5 TL Tüm Hat bilet kullanılır. / 1 Full ticket 5 TL
2/U: Uludağ Üniversitesi / University – Çevre Yolu / Highway – Mudanya İskelesi / Pier
BursaKart: Tam / Full 4,40TL, İndirimli / Disc. 2,90TL
Bilet / Ticket: BursaKart Dolum ve Satış Noktası'ndan alınan 1 adet 5 TL Tüm Hat bilet kullanılır. / 1 Full ticket 5 TL
1/M ve 1/M BUDO: Geçit Emek İstasyonu / Station – Mudanya İskelesi / Pier
BursaKart: Tam / Full 2,50TL, İndirimli / Disc. 1,65TL
Bilet / Ticket: Tüm hat ve kısa hat BursaKart Dolum ve Satış Noktası'ndan alınan 1 adet 4 TL Kısa Hat bilet kullanılır. / 1 Full ticket 4 TL

"BursaKart Dolum ve Satış Noktalarından Otobüs biletinizi beklemeden alın, BursaKart'ınıza zaman kaybetmeden yükleme yaptırın, yolculuğunuza kesintisiz devam edin."
 Get your tickets from BursaKart Top-up & Sales Points without losing your time.

ulasim.burulas.com.tr burulastur App

DENİZ UÇAĞI SEFER SAATLERİ / SEAPLANE TIME TABLE

BURSA (Yunuseli) Hafta içi her gün (Everyday of the week)	HALIÇ (İstanbul) Hafta içi her gün (Everyday of the week)
08:30	09:15
16:15	17:00

HALIÇ-İZMİR HAVA TAKSİ SEFER SAATLERİ / SEAPLANE TIME TABLE

HALIÇ (İstanbul)	İZMİR (Alsancak)
Hafta içi Weekdays	
08:45	10:30

BURULAŞ Havacılık olarak, düzenli seferlerimizin yanı sıra özel kiralama seçenekleri ile de hizmetinizdeyiz. Özel kiralama için ny.burulas.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz. Apart from our daily schedules, we offer a range of tailor-made shuttle services on a private charter basis. Please visit ny.burulas.com.tr

BÜYÜKÇEKMECE MİMAR SİNAN İSKELESİNE NASIL GİDERİM?

HOW TO GET TO BUDO BÜYÜKÇEKMECE MİMAR SİNAN PIER?



Minibüs Hatları

- BL100 / Büyükçekmece - Beykent
- BL101 / Büyükçekmece - Esenyurt
- BL103 / Büyükçekmece - Kiraç
- BL104 / Büyükçekmece - Kumburgaz
- BL105 / Büyükçekmece - Mimar Sinan
- BL106 / Büyükçekmece - Tepecik
- BL107 / Büyükçekmece - Türkoba
- BL109 / Büyükçekmece - Beylikdüzü

Otobüs Hatları

- 300 - Tüyap - Silivri
- 76C - Büyükçekmece - Bakırköy (448-76TM-401T-HT48 Aktarma)
- 401 - Çatalca - Y.Boşna Metro
- 403 - Çiftlikköy - Çatalca (401-Aktarma)
- HT48 - Tepecik Kiptaş Konutları - Avcılar Metrobüs

- 404 - Karacaköy - Y.Boşna Metro (401-Aktarma)
- 448 - Mimar Sinan - Y.Boşna Metro
- 303 - Silivri - Y.Boşna Metro
- 76TM - Tepecik Kiptaş Konutları - Avcılar Metrobüs
- 401T - Tepecik - Y.Boşna Metro

Sefer tarifeleri ay içerisinde değişiklik gösterebilir. BURULAŞ, sefer saatlerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Time tables may vary within the month. BURULAŞ reserve the right to make any changes at the time tables.

nasilgiderim.iETT.istanbul   mobiETT App

BUDO SATIŞ NOKTALARI

MUDANYA BUDO

EMİNÖNÜ / SIRKECI BUDO

BÜYÜKÇEKMECE BUDO

BURULAS TURİZM TRAVEL

MUSTAFAKEMALPAŞA

BBBÜS SATIŞ NOKTASI

ÇAĞRI MERKEZİ

: Mudanya Meydan

: Eminönü / Sirkeci Merkez

: Büyükçekmece (Mimar Sinan İskelesi)

: Şehreküstü Seyahat Kartları Ofisi

: Mustafakemalpaşa Seyahat Kartları Ofisi

: Şehirlerarası Otobüs Terminali

: 0850 850 99 16

ŞEHREKÜSTÜ METRO İSTASYONU (Şehreküstü Metro İstasyonu Seyahat Kartları Ofisi)

FETHİYE / HAMİTLER METRO İSTASYONU (Fethiye / Hamitler Metro İstasyonu Seyahat Kartları Ofisi)

ÜNİVERSİTE METRO İSTASYONU (Üniversite Metro İstasyonu Seyahat Kartları Ofisi)

ARABAYATAGI METRO İSTASYONU (Arabayatığı Metro İstasyonu Seyahat Kartları Ofisi)

ACENTELER

BURSA ACENTELERİ

01. APAREIA TURİZM

Altınşehir Mh. 330. Sk. No:2D/A

ALTINŞEHİR/BURSA

02. ARDA TURİZM

İhsaniye Mh. Barbaros Cd.

Kriştopark No:50H/A1

NİLÜFER/BURSA

03. BANTUR TURİZM

Fevzi Çakmak Cd. Doğanbey Mh.

No:58/B OSMANGAZI - BURSA

T: 0224 443 61 81

04. BURKON TURİZM

Yalova Yolu 4. Km Hilton Otel

BURSA T: 224 211 15 15

05. EREN TURİZM

Altınşehir Mh. Ahmet Taner Kışlalı

Bulvarı 331 Sk. No:2 F/B D:1

NİLÜFER - BURSA

T: 0224 242 46 25

06. GÜLSER TURİZM

Beşevler Mh. Bilginler Cd. Nilüfer

Siteesi C Blok No:20/B

NİLÜFER - BURSA

07. GUZTUR TURİZM

Atatürk Cd. Çağlayan İş Hanı

No:52 Kat:1 D:1 BURSA

T: 0224 221 78 78

08. KARIBU TURİZM

Balat Mh. Sıhhiye Cd. OFİS 4200

No:2 D:27N NİLÜFER - BURSA

T: 224 233 90 90

09. MAMIS RESTAURANT

Yeni Yalova Yolu Cd. Butim

İş Merkezi C Blok No:424/5

D:1587 OSMANGAZI - BURSA

T: 0224 211 23 80

10. MESA TURİZM

Darmatad Cd No:11/A

OSMANGAZI - BURSA

T: 0224 250 73 73

11. NTEPE TURİZM

Görükde Mh. Güvercin Cd. Refik

Bozdoğan Apt. 18/C/A Bağmeç

Bölüm 29 NİLÜFER - BURSA

12. PERPAX

Odunluk Mh. Lefke Cd. Eker

İş Merkezi No:103 NİLÜFER -

BURSA T: 0224 450 01 01

13. PLAZA TURİZM

Kökürlü Mh. Oulu Cd. Selva Apt.

No: 33 16080 OSMANGAZI -

BURSA

14. POLITA TURİZM

Şehabettin Paşa Mh. Albnci

Çatal Sk. No:2/1 OSMANGAZI -

BURSA T: 0224 222 02 44

15. RİM TURİZM

Ertuğrul Mh. Doğan Avcıoğlu

Cd. No:22A D:1 NİLÜFER 16120

BURSA - TÜRKİYE

T: +90 850 466 77 00

16. SAGER TURİZM

Yeni Karaman Mh. 4 Kantar Sk.

Aşıya İş Merkezi 5. Kat Daire: 501-

602 OSMANGAZI - BURSA

T: S.S. 79 NOLU

MUSTAFAKEMALPAŞA HALK

OTOBUSLERİ MOTORLU

TAŞIMACILAR KOOPERATİFİ

Yunus Emre Mh. 39 Nolu Sk. 2

MUSTAFAKEMALPAŞA - BURSA

18. SELSEBİL TURİZM

Kırcaali Mh. Kayalı Sk. No:38 iç

Kapı No:511 BURSA

T: 0224 250 13 13

19. SKT TURİZM

Beşevler Mh. Bilginler Cd.

NİLÜFER Sit. A Blok No:24/3

NİLÜFER - BURSA

T: 0224 513 25 13

20. SUVEYS TURİZM

Çirpan Mh. Darmatad Cd. 23/A

OSMANGAZI/BURSA

21. ZERA TURİZM

Odunluk Mh. Operatör Sk.

No:1/6 NİLÜFER - BURSA

22. TATILKRALL.COM

Bağlarbaşı Mh. 1. Esar Sk.

No:3/9 Daire:1 Fırat Park Evleri

Osmangazi/BURSA

T: 0224 908 06 06

23. HANSAH TURİZM

Esentepe Mh. Açaçık Sk.

Yelleri Oğlu Sit. No:1/B NİLÜFER/

BURSA

24. AFİŞTUR

Konak Mh. Yıldırım Cd. Origami

Flat İş Merkezi No. 1/D

NİLÜFER/BURSA

YALOVA ACENTELERİ

01. KASPI TURİZM

Süleymanbey Mah. İstanbul

Cd. Kıbrıs Sk. Ata Apt. 22/B

YALOVA

BALIKESİR ACENTELERİ

01. BALTUR VIP TURİZM

Yıldırım Mh. Gazi Bulvarı 20/B

BANDIRMA - BALIKESİR

2. YILCAN TURİZM

Haydarcaş Mh. Sunullah Cd.

No: 13/A BANDIRMA

T: 0266 713 20 04

İSTANBUL ACENTELERİ

01. ARDASA TURİZM

Marmara Cd. Çiğdem Sk.

No:41/1 AVCILAR - İSTANBUL

T: 0212 695 27 27

02. ARPANU TRAVEL

Merkez Mh. Halaşkargazi Cd.

Helal Apt. No:183/8 ŞİŞLİ/

İSTANBUL

03. AYSAN TURİZM

Şirinevler Mh. Fatih Cd. No: 81

BAHÇELİEVLER - İSTANBUL

T: 212 451 98 88

04. AYMIN TURİZM

Yeniçoşma Mh. Ladin Sk.

Kuyumcukent Atalyolar B Blog

Zemin Kat BAHÇELİEVLER -

İSTANBUL T: 212 603 26 36

05. BEMET TOUR TURİZM

(HAVACILIK)

Atatürk Cd Zafer Apt No:53 K:1

D:4 SAHİRAYICEDİT/KADIKÖY -

İSTANBUL T: 0216 467 83 66

06. BERKET TURİZM

Ali Kuşçu Mh. Bağ Müezzini 8.

Sk. No:26 Giriş Kat-1 FATİH -

İSTANBUL T: 212 533 53 69

07. BLK TURİZM SEYAHAT

Kartaltepe Mh. Belediye Cd.

No:8/A SEFAKOY/K.ÇEKMECE -

İSTANBUL T: 0850 840 02 55

08. BONASERA TURİZM

Mimaroba Mh. M.Kemal Bulvarı

Çolortat Sit. A Blok No: 4/J

BÜYÜKÇEKMECE - İSTANBUL

09. ECRİN TUR

Akşamaşın Mh. Akdeniz Cd.

No:97 FATİH İSTANBUL

T: 212 534 06 08

10. ERTEKİN TURİZM

İncirli Cd. Rüzgarlı Bahçe Sk.

No:8/2C İSTANBUL

T: 0212 543 91 33

11. GALAKSİ TURİZM

Oğuz Gökler Cd. No:24

AKATLAR - BEŞİKTaş/

İSTANBUL

12. GUMA TRAVEL

Ergenekon Mh. Halaşkargazi

Cd. 33/5 ŞİŞLİ - İSTANBUL

T: 0212 451 48 82

13. HELEN TURİZM

Ergenekon Mh. Fransız

Haşanesei Sk. Kaya Apt.

No:1 Kat:7 D:11-12 ŞİŞLİ -

İSTANBUL T: 0212 225 52 50

14. HEYSEM TURİZM

Kocatepe Mh. Abdülhakhamit

Cd. No: 17/E Green Park Otel

Karaşı TAKSİM/BEYOĞLU -

İSTANBUL T: 0212 256 72 00

15. İNANGÖZ TURİZM

Kartaltepe, İncirli Cd. 46/B.

34145 BAKIRKÖY - İSTANBUL

T: 0212 561 01 11

16. KIND TOUR

Mustafakemalpaşa Mh. Mahir

Sk. No:52/B İSTANBUL

T: 0212 514 95 15

17. MSN TURİZM

Orta Mh. Atatürk Cd. No:166

D:2 SOĞANLIK - İSTANBUL

T: 0218 452 24 24

18. PAMUK TURİZM

Merkez Mah. Sarımsaklı Sk 31 15

AVCILAR - İSTANBUL

T: 0212 509 09 92

19. PRENSİPTUR

BEYLİKDÜZÜ

Plaza İş Merkezi No:23

BEYLİKDÜZÜ - İSTANBUL

T: 0212 872 97 66

20. PRENSİPTUR BEYKENT

Beylikdüzü San. Sit. No:331

BEYKENT - İSTANBUL

T: 0212 872 19 70

21. PRENSİPTUR

BÜYÜKÇEKMECE

Fatih Mh. Gazimustafa Kemal

Cd. No:9/A BÜYÜKÇEKMECE -

İSTANBUL T: 0212 882 02 39

/ 0212 881 47 07

22. PRENSİPTUR

MIMARROBA

Batıköy Mh. Çarmıklı Cd.

Demirpark Evleri A Blok No:1

MIMARROBA - İSTANBUL

T: 0212 884 11 02

23. PRENSİPTUR ESENYURT

Cumhuriyet Mh. Nazım Hikmet

Bulvarı Concept Plaza No: 99

- 3 ESENYURT - İSTANBUL

T: 0212 853 5 111

24. SEYAHAT MERKEZİ

Suvari Cd. No:11 Sefaköy

KÜÇÜKÇEKMECE -

İSTANBUL T: 212 580 58 58

25. SU - SEN TOURISM

Hüseyin Ağa Mh. Oğut Sk.

No:2 K:4/51 BEYOĞLU -

İSTANBUL T: 212 244 50 44

26. TSA TRAVEL

Bahriye Cd. Toprak Tabya Sk.

Gür Plaza K:3 KASIMPAŞA/

BEYOĞLU - İSTANBUL

T: 0212 255 49 43

27. UMUDUM TURİZM

Nispetiye Mh. Türkeli Cd.16

FATİH - İSTANBUL

T: 0212 517 17 99

28. SEE YOU TRAVEL

Valikonagi Cd. Kodaman Sk.

Mim Plaza B Blok No:9/79

Nispetiye/İSTANBUL

T: 0212 232 33 32

29. RUSTİK TURİZM

Alemdağ Mh. Özlükdere İş

Merkezi No:35 Kat:1 D:5

Umraniye/İSTANBUL

CANAKKALE ACENTELERİ

01. GESTAŞ

Cevat Paşa Mh. Kayserili

Ahmet Paşa Cd. İl Özel İdare

Binası No:26 CANAKKALE

İZMİR ACENTELERİ

01. ELMATUR

Cumhuriyet Bulvarı 123/602

Mayıs İş Merkezi Alsancak

KONAK - İZMİR

T: 232 332 07 77

02. KOZAK TURİZM

Ertuğrul Mh. Eski Belediye

Cd. No:8 BERGAMA/İZMİR

03. RAMTUR TURİZM

Gaziosmanpaşa Bulv. Yeni

Asır İşhanı No:3 K:3/312

KONAK - İZMİR T: 232 425

27 10

04. SİMİRNA TURİZM

İnönü Cd. 390/25 KONAK -

İZMİR T: 232 232 08 88

05. TURNİKE TUR

Dokuz Eylül Mh. Önder Cd.

127 A GAZİEMİR/İZMİR

06. KKD TUR

Şehit Polis Feri Söğüt Cd.

F-1 HAREKET SAATLERİ / BUDO MUDANYA İSKELESİ

PAZARTESİ- PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
08:00	08:00	08:00	08:00
10:30	10:30	10:30	10:30
12:35	12:35	12:35	12:35
14:20	14:20	14:20	14:20
16:20	16:20	16:20	16:20
18:20	18:20	18:20	18:20
19:50	19:50	19:50	19:50
21:50	21:50	21:50	21:50
23:20	23:20	23:20	23:20

F-3 HAREKET SAATLERİ / BUDO MUDANYA İSKELESİ

PAZARTESİ- PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
08:00	08:00	08:00	08:00
10:30	10:30	10:30	10:30
12:35	12:35	12:35	12:35
14:20	14:20	14:20	14:20
16:20	16:20	16:20	16:20
18:20	18:20	18:20	18:20
19:50	19:50	19:50	19:50
21:50	21:50	21:50	21:50
23:20	23:20	23:20	23:20

2-U HAREKET SAATLERİ / BUDO MUDANYA İSKELESİ

PAZARTESİ- PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
10:30	10:30	08:00	08:00
12:35	12:35	10:30	10:30
14:20	14:20	12:35	12:35
16:20	16:20	14:20	14:20
18:20	18:20	16:20	16:20
19:50	19:50	18:20	18:20
21:50	21:50	19:50	19:50
23:20	23:20	21:50	21:50
		23:20	23:20

1-M HAREKET SAATLERİ / BUDO MUDANYA İSKELESİ

HAFTA İÇİ	CUMARTESİ / PAZAR
10:00	10:30
12:45	12:45
14:30	14:30
16:40	16:30
18:30	18:30
20:00	20:00
21:30	21:30
23:30	23:30

Güncel sefer saatlerini www.burulas.com.tr adresinden takip edebilirsiniz.

BURULAŞ'LA SABİHA GÖKÇEN

Seferleri Tüm Hızıyla Devam Ediyor!

BURSA - SABİHA GÖKÇEN						
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
03:00	03:00	04:00	04:00	03:00	03:00	03:00
04:00	04:00	04:45	05:30	04:00	04:30	04:30
05:00	05:00	05:30	06:00	05:00	05:30	05:30
06:00	06:00	06:15	06:30	05:30	06:00	06:30
06:30	06:45	07:00	07:00	06:30	07:00	07:30
07:00	07:30	08:00	08:00	07:00	08:00	08:15
08:00	08:15	09:00	09:00	08:00	09:00	09:00
09:00	09:00	10:00	10:00	09:00	10:00	10:00
10:00	10:00	11:00	11:00	10:00	11:00	11:00
11:00	11:15	12:15	12:30	11:00	12:00	12:00
12:00	12:30	13:30	14:00	12:00	13:00	13:00
13:00	13:30	14:30	14:40	12:40	14:00	14:00
14:00	14:15	15:15	15:40	13:20	14:45	14:45
15:00	15:00	16:00	16:40	14:00	15:30	15:30
16:00	16:00	17:00	17:20	15:00	16:30	16:15
17:00	17:00	18:00	18:00	16:00	17:30	17:00
18:00	18:00	19:00	19:00	17:00	18:30	17:45
19:00	19:00	20:00	20:00	18:00	19:15	18:30
20:00	20:00	21:00	21:00	18:40	20:00	19:15
21:00	21:00			19:20	21:00	20:00
				20:00		21:00
				21:00		



*Yolculuk süresi trafik yoğunluğuna göre değişiklik göstermektedir.

bus.burulas.com.tr



BURSA'YI Gezmenin Avantaj Dolu Kartı -

Tek bir bilet ile
Tüm Bursa'yı
Uygun fiyatla!

SABİHA GÖKÇEN - BURSA

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00
06:15	07:00	08:00	08:00	07:00	06:15	07:00
07:30	08:00	09:00	09:00	08:00	07:30	08:00
09:00	09:00	10:15	10:15	09:20	08:45	09:20
10:00	10:15	11:30	11:30	10:40	10:00	10:30
11:00	11:30	12:30	12:30	11:20	11:00	11:30
12:00	12:00	13:00	13:00	12:00	12:00	12:00
12:45	12:45	14:00	14:00	13:00	13:00	13:00
13:45	14:00	15:00	15:00	14:00	14:00	14:00
14:45	15:00	16:00	15:40	15:00	15:00	14:45
16:00	16:00	17:00	16:20	16:00	16:15	15:45
16:40	16:40	17:30	17:20	16:40	17:15	16:30
17:20	17:20	18:00	18:00	17:20	17:45	17:15
18:00	18:00	18:40	18:40	18:00	18:30	18:00
18:40	18:40	19:20	19:20	18:30	19:20	18:40
19:20	19:20	20:20	20:20	19:00	20:00	19:20
20:00	20:00	21:00	21:00	19:30	20:45	20:00
20:45	21:00	22:00	22:15	20:00	21:30	20:45
22:00	22:00	23:15	23:15	20:45	22:15	21:30
23:15	23:15			21:20	23:15	22:15
				22:15		23:15
				23:15		

Güncel sefer saatlerini
bus.burulas.com.tr
adresinden takip edebilirsiniz.

 burulas.com.tr

48 saatlik bilet
18 TL

24 saatlik bilet
15 TL





ARACINIZ DAİMA YENİ



New Servis ile yıllar geçse de
aracınız hep yeni kalır.



Periyodik Bakım



Mekanik Onarım



Hasar Onarımı



Klima Bakımı



Elektrik, Elektronik Bakım

www.newotomotiv.com.tr



/newservisbursa



KIŞ BAKIMI ARACINIZA İLAÇ GİBİ GELECEK!

FORD | RENAULT | VOLKSWAGEN | CITROEN | PEUGEOT | FIAT

**PERİYODİK
BAKIM**

219 TL

*Kampanya 30 KASIM 2017 tarihine kadar, belirtilen marka araçlarda geçerlidir.
Avantajlı fiyattan faydalanmak için, telefonla kampanyaya kayıt yaptırmanız gereklidir

New Servis ile yıllar geçse de
aracınız hep yeni kalır.



0(224) **44 112 44**

Barış Mh. İzmir Yolu Cd. No.: 208/B Nilüfer/BURSA

CEYLAN
INTERNATIONAL HOSPITAL

www.ceylanhastanesi.com



Tıbbi Onkoloji Uzmanı
Prof. Dr. Ender Kurt
hastanemizde hizmet vermektedir.

0.224 999 69 89

   /ceylanhastanesi

Mudanya Yolu Emek Metro İstasyonu Osmangazi/BURSA